Hausbuch

für die deutsche Familie

Die Herausgabe des Hausbuches für die Deutsche Familie wurde durch die nachstehenden Firmen unterstützt, die Ihnen für Ihre junge Ehe alles Gute wünschen und sich freuen würden, Sie bei Ihren Einkäufen fachmännisch beraten zu dürfen

---

Paul Becker / Adolf Borgfeldt / Brauerei Hans Wilcken / Wilh. Dehn / Hermann Deventer / Eisleben / Hansa J. C. D. Junge & Co. / Heick & Schmaltz / Heinr. Pagels / Alfred Reger / Rieckmann / Spar- u. Anleihe-Kasse zu Lübeck / Wilh. A. C. Wessel /

Hausbuch für die deutsche Familie

Der Reichsverband der Standesbeamten Deutschlands hat die Vorbereitungen für die Neuauflage in Zusammenarbeit mit dem Reichsausschuß für Volksgesundheitsdienst E. V. durchgeführt.

Lübeck 5 / Mindestauflage 1500 Exemplare

Für die Anzeigen verantwortlich Franz Nahm in Stuttgart
Druck der Buchdruckerei Aug. Säbich, Stuttgart-Botnang

Hausbuch

für die deutsche Familie

Deutscher – denk an deine und deiner Kinder Gesundheit!

Verlag für Standesamtswesen G.m.b.H. Berlin S.W. 61

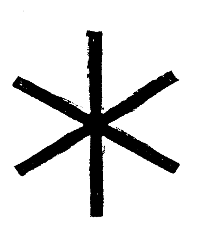
Inhalt

Wegweiser für den Einkauf

(Die Zahlen weisen auf die numerierten Textseiten hin, die den Anzeigenseiten gegenüberliegen. v. V. = vordere Vorsatzseite, h. V. = hintere Vorsatzseite, Titelseite = Seite beim Titel)

Reichsgesundheitsamt

Merkblatt für Eheschließende



Dieses Merkblatt soll der Standesbeamte gemäß § 45 Abs. 5 des Personenstandsgesetzes den Verlobten und denjenigen, deren Einwilligung zu der Verehelichung nach dem Gesetze erforderlich ist, vor Anordnung des Aufgebotes aushändigen.

Gesundheit von Mann und Frau ist die Voraussetzung für das Glück jeder Ehe.

Nur die Gesundheit sichert alle die Körper- und Geisteskräfte, die Zufriedenheit im ehelichen Leben und gesunde, schaffensfreudige Kinder verbürgen. Die Eheschließung ist aber nicht nur eine Schicksals- und Lebensfrage für die beiden Verlobten, sondern die Familie ist die Keimzelle, aus der dem Volksganzen der Nachwuchs hervorgehen soll. Jede Heirat bestimmt also ein Stück des Gesamtschicksals der Volksgemeinschaft.

Nach dem Ehegesundheitsgesetz sind von vornherein ausgeschlossen solche Ehen, bei denen

a) einer der Verlobten an einer mit Ansteckungsgefahr verbundenen Krankheit leidet, die eine erhebliche Schädigung der Gesundheit des anderen Teiles oder der Nachkommen befürchten läßt,

b) einer der Verlobten entmündigt ist oder unter vorläufiger Vormundschaft steht,

c) einer der Verlobten, ohne entmündigt zu sein, an einer geistigen Störung leidet die die Ehe für die Volksgemeinschaft unerwünscht erscheinen läßt,

d) einer der Verlobten an einer Erbkrankheit im Sinne des Gesetzes zur Verhütung erbkranken Nachwuchses leidet, es sei denn, daß der andere Verlobte unfruchtbar ist.

Eheliches Glück und gesunde, vollwertige Kinder sind aber auch an die rassenmäßige Übereinstimmung der Sippen (Reinheit des Blutes) beider Eheleute gebunden.

Heirate nicht, bevor Du Dich nicht vergewissert hast, ob sich der für Dein ganzes Leben wichtigste Schritt mit Deinem eigenen Gesundheitszustand und dem Deiner Sippe vereinbaren läßt und ob die Rassereinheit Deiner Nachkommen gewahrt bleibt.

Der Nachweis der Reinheit des Blutes (Rassereinheit) ist durch Deine Geburtsurkunde und die Heiratsurkunde Deiner Eltern meist ausreichend zu erbringen. Über die Rassenzugehörigkeit und die Religion der Großeltern mußt Du aber auch unterrichtet sein. Verlasse Dich im Zweifelsfalle nicht auf mündliche Aussagen und Meinungen, sondern beschaffe Dir genaue Unterlagen (Geburts- und Heiratsurkunden der Großeltern). Sei immer eingedenk der Verantwortung, die Du auch in dieser Beziehung Deinen Kindern und Deinem Volke gegenüber trägst.

Ob eine Krankheit oder eine Krankheitsanlage vorliegt, die zur Zeit das Heiraten nicht ratsam erscheinen läßt, kann Dir nur der Arzt sagen.

Auch kann der Arzt verborgene, noch nicht erkannte Krankheiten bei solcher Untersuchung aufdecken, den Weg zur Heilung zeigen und dadurch die Eheschließung nach der Genesung ermöglichen.

Bei einer ansteckenden Krankheit — offener Tuberkulose oder anderen ansteckenden Krankheiten — darf eine Ehe nicht eingegangen werden, weil der Ehepartner und die Nachkommenschaft in ihrer Gesundheit schwer geschädigt werden können. Diese Krankheiten sind aber heilbar. Der Arzt, der Dich berät, wird Dir den Weg zur Gesundheit und damit zu der erwünschten Eheschließung weisen.

Denen, die sich für krank halten, ohne es in Wirklichkeit zu sein, oder denen, die Bedenken haben, ob sie gesunde Kinder bekommen können, wird durch eine ärztliche Untersuchung und eine erbärztliche Beratung vor der Eheschließung eine unberechtigte Besorgnis genommen werden können.

Wende Dich deshalb in jedem Falle vertrauensvoll an den Arzt Deiner Wahl oder an die Beratungsstelle für Erb- und Rassenpflege Deines zuständigen Gesundheitsamts, bevor Du den wichtigsten Schritt Deines Lebens unternimmst.

Der Arzt sei Dir Berater und Helfer, damit Du selbst, Deine Familie, Deine Kinder, Enkel und Urenkel in voller Gesundheit leben und Ihr alle unserem deutschen Volke dienen könnt.

Unterrichte Deinen Verlobten oder Deine Verlobte von den Ermittlungen über die Rassenzugehörigkeit und das Ergebnis der ärztlichen und erbärztlichen Befragung, bevor Ihr den endgültigen Entschluß zur Verehelichung faßt.

Wer aber weder der Vernunft noch dem Rufe des Gewissens Gehör gibt, der sei auf folgendes hingewiesen:

Das Gesetz zum Schutze des deutschen Blutes und der deutschen Ehre vom 15. September 1935 sieht Zuchthausstrafe für eine Eheschließung zwischen Juden und Staatsangehörigen deutschen oder artverwandten Blutes vor.

Nach dem Ehegesundheitsgesetz vom 18. Oktober 1935 ist eine Ehe nichtig, wenn die Ausstellung der Ehetauglichkeitszeugnisse oder die Mitwirkung des Standesbeamten bei der Eheschließung von den Verlobten durch wissentlich falsche Angaben herbeigeführt ist. Für die Erschleichung einer auf Grund des Gesetzes verbotenen Eheschließung ist eine Gefängnisstrafe von wenigstens drei Monaten vorgesehen.

Nach dem Gesetz zur Bekämpfung der Geschlechtskrankheiten wird mit Gefängnis bis zu drei Jahren bestraft, wer weiß oder den Umständen nach annehmen muß, daß er an einer mit Ansteckungsgefahr verbundenen Geschlechtskrankheit leidet und trotzdem eine Ehe eingeht, ohne dem anderen Ehegatten vor Eingehen der Ehe über seine Krankheit Mitteilung gemacht zu haben. Ebenso wird bestraft, wer, obgleich er an einer mit Ansteckungsgefahr verbundenen Geschlechtskrankheit leidet und dies weiß oder den Umständen nach annehmen muß, andere hierdurch gefährdet. Diese Vorschrift gilt auch für Verheiratete, sie gilt auch für den, der vor der Ehe dem anderen Teil über seine Erkrankung Mitteilung gemacht hat. Außerdem kann in einem solchen Falle die Ehe von dem anderen Ehegatten angefochten und durch gerichtliches Urteil für nichtig erklärt werden.

12 Kernsprüche.

Deutscher Mensch – deutsche Familie – deutsches Volk.

1. Der Mensch ist das wertvollste Gut des Staates. (Friedrich der Große)

2. Wenn die Kraft zum Kampfe um die eigene Gesundheit nicht vorhanden ist, endet das Recht zum Leben in dieser Welt des Kampfes. (Adolf Hitler)

3. Die Sünde wider Blut und Rasse ist die Erbsünde dieser Welt und das Ende einer sich ihr ergebenden Menschheit. (Adolf Hitler)

4. Der Sieg der erbgesunden kinderreichen Familie entscheidet über das Leben und die Erhaltung des deutschen Volkes im Herzen Europas. (Dr. Frick)

5. Rückschauend wurzeln wir alle in unzähligen vergangenen Geschlechtern, ihren Sitten, ihren Kämpfen und Nöten. Lernen wir aus dieser Erkenntnis die Erfüllung unserer Pflicht gegen unsere Heimat und unser Volk.

6. Die Erb- und Rassenkunde verdrängt nicht den religiösen Gedanken, sondern bindet ihn fester an das Lebensgeheimnis und die sittliche Zweckbestimmung des Menschen als irgend etwas anderes.

7. Nur deutsches Blut bedingt deutsche Weltanschauung, deutschen Sinn, deutschen Glauben und deutsche Sitten.

8. Wer weiß, daß der Staat nur zu begreifen ist als Mensch, Familie und Volk, — wer erkannt hat, daß der einzelne Mensch nur den Lebensausdruck und ein Glied vergangener Geschlechter darstellt, muß in der Frau die lebende Brücke zwischen diesen Geschlechtern und in ihr die Hüterin vom Volk, dem Inhalt des Staates, erblicken.

9. Die gesunde Familie schafft die biologischen Bausteine des gesunden nationalsozialistischen Staates.

10. Wenn die deutsche Frau erst wieder ihren Wert und ihre Kraft erkannt hat, wird auch der deutsche Familiengedanke wieder groß und heilig werden.

11. Wir müssen im Knaben den kommenden Vater, — im Mädchen die kommende Mutter deutscher Geschlechter erblicken. Laßt Sie uns zu Ahnen eines körperlich und geistig gesunden Volkes erziehen!

12. Deutsche Jugend, halte Körper und Geist sauber, sie gehören nicht Dir, sondern Deiner Nation! Ihr Jungens, schaut auf das deutsche Mädel mit der Achtung vor der späteren Lebenskameradin und mit der Verehrung, die Ihr der eigenen Mutter gebt — und Ihr Mädels, erkennt im deutschen Jungen den Schirm Eurer Ehre und Eures Lebens: So prägt Ihr die künftige reine deutsche Familie für den deutschen Staat und das deutsche Volk!

Zehn Gebote für die Gattenwahl

1. **Gedenke, daß Du ein Deutscher bist.**

Alles, was Du bist, bist Du nicht aus eigenem Verdienst, sondern durch Dein Volk. Ob Du willst oder nicht willst, Du gehörst zu ihm; denn Du bist aus ihm hervorgegangen. Darum denke bei allem, was Du tust, ob es Deinem Volke förderlich ist. Gemeinnutz geht vor Eigennutz.

2. **Du sollst, wenn Du erbgesund bist, nicht ehelos bleiben.**

Alle Eigenschaften Deines Körpers und Geistes sind vergänglich. Sie sind ein Erbe, ein Geschenk Deiner Vorfahren. Sie leben in Dir in ununterbrochener Kette weiter. Wer ohne zwingenden Grund ehelos bleibt, unterbricht diese Kette der Geschlechter. — Dein Leben ist nur eine vorübergehende Erscheinung; Sippe und Volk bestehen fort. Geistiges und körperliches Erbgut feiert in den Kindern Auferstehung.

Erbgut, Blutserbe ist alles das, was an körperlichen, geistigen und seelischen Anlagen dem Menschen durch seine Ahnen bei der Zeugung übermittelt worden ist. Bei der großen Menge dieser Anlagen kann im Einzelmenschen nur ein Teil davon während seines Lebens in Erscheinung treten. Aber er gibt es weiter an seine Nachkommen, in denen es sich immer wieder von neuem verkörpert. Darum ist es ewig.

3. **Halte Deinen Körper rein.**

Was Dir an Gesundheit von reinen Eltern verliehen worden ist, erhalte es, um Deinem Volke dienen zu können. Hüte Dich, nutzlos und leichtsinnig damit zu spielen. Der Genuß eines Augenblicks kann Deine Gesundheit und Dein Erbgut dauernd zerstören, zum Fluche für Dich, Deine Kinder und Enkel. Was Du von Deinem zukünftigen Lebensgefährten verlangst, mußt Du auch von Dir selbst verlangen. Gedenke, daß Du ein deutscher Ahnherr bist!

4. Du sollst Geist und Seele rein halten.

Erhalte, was Du an Anlagen hast, werde was Du Deinen Anlagen nach sein kannst. Halte fern von Geist und Seele alles, was Dir innerlich fremd ist, was Deiner Art zuwider ist, was Dein Gewissen Dir verbietet. Aussicht auf Geld und Gut, Aussicht auf schnelleres Fortkommen, Aussicht auf Genuß verleiten gar oft dazu, dies zu vergessen.

Sei darum wahr gegen Dich selbst und vor allem gegenüber Deinem zukünftigen Lebensgefährten. Auf Lüge erbautes Glück zerfällt gar bald in Trümmer. Was Du von Deinem Lebensgefährten verlangst, mußt Du auch selbst erfüllen.

5. Wähle als Deutscher nur einen Gatten gleichen oder nordischen Blutes.

Wo Anlage zu Anlage paßt, herrscht Gleichklang. Wo ungleiche Rassen sich mischen, gibt es einen Mißklang. Mischung nicht zueinander passender Rassen (Bastardierung) führt im Leben der Menschen und Völker häufig zu Entartung und Untergang; um so schneller, je weniger die Rasseneigenschaften zueinander passen. Hüte Dich vorm Niedergang, halte Dich von Fremdstämmigen außereuropäischer Rassenherkunft fern! Glück ist nur bei Gleichgearteten möglich.

Der nordische Bluteinschlag verbindet das ganze deutsche Volk. Jeder Deutsche hat daran mehr oder weniger Teil. Diesen Anteil zu erhalten und zu mehren, ist heilige Pflicht. Wer sein Blut mit Fremdstämmigen außereuropäischer Rassenherkunft mischt, arbeitet der Aufartung seines Volkes entgegen.

6. Bei der Wahl Deines Gatten frage nach seinen Vorfahren.

Du heiratest nicht Deinen Gatten allein, sondern mit ihm gewissermaßen seine Ahnen. Wertvolle Nachkommen sind nur zu erwarten, wo wertvolle Ahnen vorhanden sind. Gaben des Verstandes und der Seele sind ebenso ein Erbteil wie die Farbe der Augen und Haare. Schlechte Anlagen vererben sich ebenso

wie gute. Ein guter Mensch kann in sich Keime (Erbgut) tragen, die in den Kindern sich zum Unglück gestalten. Darum heirate nie den einzigen guten Menschen aus einer schlechten Familie.

Wer offenen Blickes Eltern und Verwandtschaft betrachtet, wird manche Gefahr erkennen. Bist Du unsicher, verlange eine erbbiologische Sippschaftstafel, frage einen mit Erbgesundheitsfragen vertrauten Arzt oder wende Dich an die Beratungsstelle für Erb- und Rassenpflege oder an den Reichsausschuß für Volksgesundheitsdienst, Berlin W. 62, Einemstr. 11.

Es gibt nichts Kostbareres auf der Welt als die Keime edlen Blutes; verdorbene Keimmasse kann keine Heilkunst in gute verwandeln.

7. Gesundheit ist Voraussetzung auch für äußere Schönheit.

Gesundheit bietet die beste Gewähr für dauerndes Glück; denn sie ist die Voraussetzung für Schönheit und seelische Ausgeglichenheit. Verlange von Deinem zukünftigen Gefährten, daß er sich ärztlich auf Ehetauglichkeit untersuchen läßt, wie Du es selber auch tun mußt.

8. Heirate nur aus Liebe.

Geld ist vergänglich Gut und macht nicht dauernd glücklich. Wo der göttliche Funke der Liebe fehlt, kann nie eine gute Ehe entstehen. Reichtum des Herzens und Gemütes ist die beste Gewähr für dauerndes Glück.

Darum sei Deine Liebe nicht blind, sondern sehend und sich der Verantwortung bewußt! Ein kurzer Sinnenrausch ist keine echte Liebe.

9. Suche Dir keinen Gespielen, sondern einen Gefährten für die Ehe.

Die Ehe ist kein vorübergehendes Spiel zwischen zwei Menschen, sondern eine dauernde Bindung, die für das Leben des einzelnen wie des ganzen Volkes von tiefer Bedeutung ist. Der

Sinn der Ehe ist das Kind und die Aufzucht der Nachkommenschaft.

Nur bei seelisch, körperlich und rassisch gleichgearteten Menschen kann dieses Hochziel erreicht werden zum Segen ihrer selbst und ihres Volkes; denn jede Rasse hat ihre eigene Seele. Nur gleiche Seelen werden einander verstehen.

Ein allzu großer Altersunterschied zwischen Ehegatten gefährdet leicht das Gleichgewicht in der Ehe.

10. Du sollst Dir möglichst viele Kinder wünschen.

Erst bei drei bis vier Kindern bleibt der Bestand des Volkes sichergestellt. Nur bei großer Kinderzahl werden die in der Sippe vorhandenen Anlagen in möglichst großer Zahl und Mannigfaltigkeit in Erscheinung treten. Kein Kind gleicht genau dem anderen. Ein jedes Kind hat verschiedene Anlagen seiner Vorfahren ererbt. Viele wertvolle Kinder erhöhen den Wert eines Volkes und sind die sicherste Gewähr für seinen Fortbestand. Du vergehst; was Du Deinen Nachkommen gibst, bleibt; in ihnen feierst Du Auferstehung. Dein Volk lebt ewig!

Nach einem Entwurf von Dr. F. Heinsius, Berlin
Als Sonderheft zu beziehen durch den
Reichsausschuß für Volksgesundheitsdienst e. V., Berlin.
Einzelheft 10 Pfg., bei größerer Abnahme Vorzugspreise.

Mutter und Kind

Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett

Von Professor Dr. E. Philipp, Oberarzt der Universitäts-Frauenklinik Berlin

In der Schwangerschaft kommt die höchste und wichtigste Aufgabe der Frau, der Fortpflanzung und der Erhaltung der Rasse zu dienen, zum Ausdruck. *Somit ist die Schwangerschaft ein natürlicher, kein krankhafter Zustand.*

Das junge Ei, mit bloßem Auge kaum sichtbar, wächst in den 10 mal 28 Tagen der Schwangerschaft zur ausgewachsenen Frucht heran; eine solche enorme Wachstumsleistung kommt in keiner anderen Lebensperiode vor. Die Mutter liefert die dazu notwendigen Stoffe. Das verlangt von der schwangeren Frau eine sehr große Kraftanstrengung und bedeutet eine Umstellung ihrer gesamten Lebensbedingungen. Die Mutter hat die Nahrung für die Frucht zu schaffen; die Frucht setzt die zugeführten Nährstoffe um und verwendet sie zu ihrem Aufbau. Die unnötigen Schlacken gibt die Frucht wieder an das mütterliche Blut ab.

Diese Umstellung des Stoffwechsels ist die Ursache zahlreicher Schwangerschaftsveränderungen und Schwangerschaftsbeschwerden der Mutter. Dazu gehört das *morgendliche Übelsein und Erbrechen, das sich bei schwangeren Frauen* fast regelmäßig in den ersten Schwangerschaftsmonaten einstellt, um dann später nachzulassen. Hierher gehört die *Schwellung der Brüste*, die häufig der schwangeren Frau zu allererst Kunde gibt von ihrem Zustand. An den Brüsten stellt sich dann bald eine braune Verfärbung, besonders an den Warzenhöfen, ein. Auch andere Stellen des Körpers zeigen eine *braune Verfärbung*.

Auffallend ist auch bei vielen Frauen die Umstimmung des *Appetits*. Sie verlangen nach Sachen, die sie sonst vielleicht gar nicht mögen; es stellt sich ein richtiger Heißhunger

danach ein, wobei saure und scharfe Speisen, aber auch kalkhaltige Stoffe bevorzugt werden.

Auch das ganze Seelenleben steht unter dem Eindruck der Schwangerschaft. Die Stimmung ist häufigeren Schwankungen unterworfen als sonst; es besteht zuweilen eine gewisse Reizbarkeit und Neigung zu Verstimmungen, die sich aus der Sorge über den weiteren Verlauf von Schwangerschaft und Geburt erklärt. Es siegt dann aber meistens bald das freudige Gefühl der Mutterschaft, die Sehnsucht nach dem Kinde. Die eigenen Beschwerden werden dann der Anteilnahme und Fürsorge für das erwartete Kind völlig untergeordnet.

Dazu kommt das Wachstum der Gebärmutter, die das junge Ei beherbergt. Sie beansprucht Platz und verdrängt andere Organe. Die Harnblase wird zuerst in Mitleidenschaft gezogen; so kommt es zu häufigem Harnandrang, den viele Frauen schon im Beginn der Schwangerschaft verspüren. Der Mastdarm wird verlegt und dadurch zuweilen eine Verstopfung bewirkt, die manchmal sehr hochgradig sein kann. Die Veränderungserscheinungen nehmen naturgemäß mit dem Fortschreiten der Schwangerschaft zu; sie können vor der Geburt auch bei gesunden Frauen durch Hochdrängen des Zwerchfells Atemnot und Herzklopfen machen. — Die Gebärmutter, die im nicht schwangeren Zustand die Größe etwa eines Hühnereies hat und in der Tiefe des Beckens liegt, ist nach 4 Monaten so groß wie ein Kinderkopf und wächst aus dem Becken heraus in den Bauchraum hinein. Im 6. Monat hat sie die Höhe des Nabels erreicht; nach 9 Monaten stößt sie oben an den Rippenbogen und füllt den ganzen Bauchraum aus. Im 10. Schwangerschaftsmonat kann sie nicht mehr weiter in die Höhe steigen, sie fällt nach vorn und drängt die Bauchwand vor, wobei auch der Nabel sich im allgemeinen vorwölbt. Die ganze Körperlast wird dadurch nach vorn gelagert; infolgedessen geht die hochschwangere Frau mit durchgedrücktem, hohlem Kreuz. Der „stolze Gang der schwangeren Frau" kommt auf diese Weise zustande.

Die Dehnung der Bauchhaut durch die Gebärmutter führt zur Entstehung der Schwangerschaftsstreifen, die je nach Veranlagung bei manchen Frauen sehr reichlich sich an

Bauchhaut und Oberschenkeln entwickeln, bei anderen ganz fehlen können. Sie sehen in der Schwangerschaft hochrot bis blau aus, um später abzublassen.

Aus all den geschilderten Erscheinungen kann eine Frau eine Schwangerschaft vermuten, als sicher annehmen kann sie sie aber erst, wenn Erscheinungen von seiten des Kindes auftreten, wenn sie die Kindsbewegungen wahrnimmt. Sie fühlt, anfangs sehr leise, später stärker und zuweilen geradezu schmerzhaft, das Anschlagen der kindlichen Arme und Beine an die Gebärmutterwand. Die ersten derartigen Wahrnehmungen treten um die 20. Schwangerschaftswoche auf. Frauen, die schon geboren haben, empfinden die Bewegungen häufig früher als andere Frauen, weil sie sie richtig zu deuten verstehen.

Die Feststellung einer Schwangerschaft, die namentlich in der ersten Zeit schwierig sein kann, ist heute mit Hilfe einer Harnprobe durch den Arzt mit Sicherheit zu treffen. Betont muß aber werden, daß das Geschlecht des erwarteten Kindes — ob Junge oder Mädchen — nicht vorher gesagt werden kann.

Jede schwangere Frau soll sich darüber klar sein, daß die Gesundheit ihres Kindes von ihrer eigenen Gesundheit abhängt. Die Gesundheit der Mutter ist die Voraussetzung für die Gesundheit ihrer Nachkommen. Sie muß das ihrige dazu tun, ihre Gesundheit in der Schwangerschaft zu erhalten und muß infolgedessen gewisse Verhaltungsmaßnahmen genau befolgen, da unzweckmäßiges Verhalten leicht zu schweren Erkrankungen von ihr selbst und vom Kinde führen können.

Jede werdende Mutter soll schon im Beginn der Schwangerschaft einen Arzt oder eine Hebamme oder eine Schwangerenberatungsstelle aufsuchen. Dort wird sie die im einzelnen notwendige Unterweisung und Hilfe erhalten.

Die Schwangerschaft verlangt eine peinliche Reinlichkeitspflege; Bäder und Sitzbäder sind erwünscht. Die starke Absonderung aus den Geschlechtsteilen verlangt tägliches Waschen mit lauwarmem Wasser und Seife. Schwämme sollen dazu nicht benutzt werden, da sie die Brutstätte für

Krankheitskeime sein können. *Verboten sind alle innerlichen Spülungen*; sie dürfen wegen der damit verbundenen Gefahr nur auf ärztliche Anordnung gemacht werden.

Jede gesunde schwangere Frau *kann ihrer gewohnten Arbeit nachgehen*; sie soll ihren Haushalt wie gewöhnlich versorgen. Körperliche Bewegung ist für eine schwangere Frau unerläßlich, sie soll deshalb viel an die frische Luft gehen. Sporttreibende Frauen dürfen mit Mäßigkeit ihren Sport weiter ausüben, Schwimmen, Radfahren usw., sofern nicht besondere Kraftaufwendungen oder Überanstrengungen damit verbunden sind. Eine richtig betriebene Schwangerschaftsgymnastik ist sogar sehr zu empfehlen. In den ersten drei Schwangerschaftsmonaten ist allerdings mit allen sportlichen Betätigungen Vorsicht geboten, da die Gefahr der Ablösung des Eies und somit der Schwangerschaftsunterbrechung durch Erschütterungen besteht. Körperliche Überanstrengung ist auf jeden Fall zu vermeiden, z. B. das Heben und Tragen von schweren Lasten im Haushalt oder im Beruf.

Eine schwangere Frau braucht keine besondere Kost, jedoch ist Fett und eiweißhaltige Kost, im Übermaß genossen, schädlich. Besonders zu empfehlen sind Obst und frisches Gemüse; blähende Speisen, Kohl, Hülsenfrüchte usw. werden oft schlecht vertragen. Wichtig ist die Sorge für regelmäßigen Stuhlgang!

Zu meiden sind alle alkoholischen Getränke. Der Alkohol, den die Mutter trinkt, schädigt das Kind in seiner Entwicklung. Ebenso ist der Genuß von starkem Kaffee schädlich.

Die Kleidung sei bequem und zweckmäßig. Torheit ist es, durch Schnüren das Bestehen einer Schwangerschaft verbergen zu wollen. Bei Stärkerwerden des Leibes schafft häufig das Tragen eines gutsitzenden Gürtels oder einer Umstandsbinde Erleichterung. Ebenso ist das Tragen eines Büstenhalters für die voller werdenden Brüste empfehlenswert. Schädlich sind runde Strumpfbänder, sie behindern den Blutumlauf in den Beinen und fördern die Bildung von Krampfadern, zu denen viele Frauen in der Schwangerschaft ohnehin neigen. Bei Auftreten von Krampfadern empfiehlt es

sich, das Bein, an den Fußknöcheln beginnend, mit einer Trikotbinde zu wickeln oder einen Gummistrumpf zu tragen. Nachts sind Strümpfe und Binden abzulegen.

Besondere Pflege bedürfen in den letzten Schwangerschaftsmonaten die Brüste, die auf das Stillgeschäft vorbereitet werden müssen. Man wäscht am besten die Brust mit Wasser und Seife, insbesondere die Brustwarzen, unterläßt aber alle weitergehenden Maßnahmen.

Der Geschlechtsverkehr in der Schwangerschaft sei schonend und maßvoll. In den letzten 6 Wochen vor der Geburt aber ist er ganz zu unterlassen, da sonst ein Wochenbettfieber dadurch hervorgerufen werden kann.

Wichtig ist, daß eine jede schwangere Frau, besonders wenn sie zum ersten Mal schwanger ist, sich schon möglichst zeitig im Beginn der Schwangerschaft ihr Blut untersuchen läßt. Ist es krank, so kann durch frühzeitig einsetzende Behandlung eine Erkrankung des Kindes mit Sicherheit verhütet werden.

Bei starken Schwangerschaftsbeschwerden, insbesondere bei Blutungen oder Wasserabgang, bei Auftreten von Schwellungen an Händen und Füßen und bei heftigem Kopfschmerz suche eine Schwangere sofort den Arzt auf, da Gefahr damit verbunden ist.

Den Zeitpunkt der zu erwartenden Geburt errechnet man, indem man vom ersten Tag der letzten Regel 280 Tage = 40 Wochen weiterzählt. Man vereinfacht sich die Rechnung, indem man von diesem Tage an 3 Monate rückwärts rechnet und 8 Tage zuzählt. Diese Berechnung trifft nicht immer auf den Tag zu, jedoch gibt sie einen guten Anhalt.

Vor der Entbindung soll sich die Frau nicht unnötig fürchten. Sie soll sich mit der Hebamme ihres Vertrauens rechtzeitig in Verbindung setzen; diese wird ihr sagen, was sie tu tun hat, wird auch, wenn nötig, für Zuziehung eines Arztes oder für Überweisung in eine Klinik sorgen. Bei weitem die meisten Geburten gehen glatt und ohne Kunsthilfe vonstatten; nur bei den wenigsten ist ärztliche Hilfe vonnöten. Jede schwangere Frau sollte sich von vornherein klar machen, daß bereits durch Untersuchung in der Schwangerschaft die meisten der

vielleicht bei der Geburt zu erwartenden Störungen zu erkennen sind. Bei Beobachtung in der Schwangerschaft durch Arzt oder Hebamme sind also unliebsame Überraschungen weitgehend auszuschalten. Unglücksfälle unter der Geburt entstehen oft nur daraus, daß Arzt und Hebamme gar nicht oder zu spät zu Rate gezogen wurden.

Das Nahen der Geburt tut sich kund durch rhythmisch einsetzende Wehen, die zunächst als Schmerzen im Kreuz empfunden werden. Jetzt ist es Zeit, die Hebamme zur Geburt zu rufen, oder die Klinik aufzusuchen. Kommt es vor Eintritt der Wehen zum Blasensprung, der sich durch Wasserabgang aus der Scheide bemerkbar macht, hat die Geburt begonnen, und auch in diesem Fall muß die Frau die Hebamme sofort benachrichtigen, da eine Verzögerung Gefahr bringt.

Die Geburt bedeutet in den meisten Fällen eine gewaltige Anstrengung für die Frau. Die Wehen sind schmerzhaft und das Mitpressen verlangt Energie und Kräfteaufwand. Selbstbeherrschung und Mitarbeit in der Weise, wie es die Hebamme verlangt, beschleunigt häufig die Geburt, während ein „Sich-Gehenlassen" oder innerlicher Widerstand den Ablauf verzögern kann.

Im allgemeinen wird der Kopf des Kindes zuerst geboren (Schädellage), seltener geht der Steiß voran (Steißlage). Die Hebamme durchtrennt darauf die Nabelschnur, die bisher der Frucht die Nahrung von der Mutter zugeführt hatte. Nunmehr beginnt das Kind zu atmen und tut den ersten Schrei. Es erfolgt dann unter mäßiger Blutung die Ausstoßung der Nachgeburt, die von der Hebamme auf ihre Vollständigkeit zu prüfen ist.

Nach vollendeter Geburt folgt eine Periode der Abspannung; die Frau bedarf dringend der Ruhe.

Es beginnt das Wochenbett, das eine Erholung und Ferienzeit für die Frau darstellen soll, da jetzt die durch die Schwangerschaft und Geburt veränderten Organe ihre Rückbildung in den gewöhnlichen Zustand erfahren, durch das Stillen des Kindes aber auch Anforderungen an sie gestellt werden.

Das Wochenbett umfaßt 6 Wochen, wovon die Mutter mindestens die erste Woche im Bett zubringen soll.

Erst am 4. bis 5. Tage soll sich die Frau aufsetzen, sofern es ihr gut geht. Aufstehen darf sie frühestens am 7. Tage. Längere Bettruhe ist für schwächliche oder durch die Entbindung stark mitgenommene Frauen wünschenswert. Wichtig ist ausgiebiger Schlaf. Besuche sind in der ersten Woche lediglich den allernächsten Angehörigen gestattet.

In den ersten 10 Tagen des Wochenbetts wird die Frau von der Hebamme regelmäßig besucht, die ihr Befinden feststellt, Puls und Temperatur mißt, die notwendige Reinigung vornimmt, das Neugeborene versorgt und die für das Stillgeschäft bei Erstgebärenden besonders notwendigen Ratschläge erteilt. Die Wöchnerin soll den Anordnungen der erfahrenen Hebamme pünktlich nachkommen, da das Wohl von Mutter und Kind weitgehend davon abhängt.

Von größter Bedeutung ist die Rückbildung der durch die Schwangerschaft gewaltig ausgedehnten Gebärmutter. Nach etwa 10 Tagen soll sie soweit zurückgebildet sein, daß sie vom Bauch her nicht mehr zu fühlen ist; nach 6 Wochen hat sie dann den ursprünglichen Zustand wieder erreicht. Vor allem aber muß die Wundfläche in der Gebärmutterhöhle richtig abheilen. Wie jede Wunde, sondert sie Wundflüssigkeit — den Wochenfluß — ab. Dieser ist in den ersten Tagen reichlich und blutig, später mehr bräunlich und nimmt an Menge ab. Nach 6 Wochen ist der Wochenfluß beendet.

Eine Voraussetzung für den richtigen Ablauf dieser Vorgänge ist unbedingte Reinlichkeit und peinliche Sauberkeit. Es besteht die Gefahr, daß fiebererregende Keime in die Wundfläche der Gebärmutterhöhle aufsteigen und hier eine Entzündung hervorrufen. Deshalb sind alle inneren Ausspülungen verboten. Der Wochenfluß wird durch Vorlegen von keimfreier Watte oder Gaze aufgefangen. Die Geschlechtsteile werden täglich zweimal äußerlich abgespült. Wäsche und Unterlagen müssen sauber gehalten und oft gewechselt werden. Die Wöchnerin muß sich oft die Hände waschen.

Auch die Wöchnerin bedarf **keiner besonderen Kost.** Sie soll jedoch schwer verdauliche und blähende Nahrung meiden; erwünscht sind alle Speisen, die der im Wochenbett oft vorhandenen Darmträgheit vorbeugen (Obst in jeder Form, Gemüse usw.). Am dritten Tage nach der Geburt soll Stuhlgang erfolgen. Den durch das Stillen bedingten vermehrten Flüssigkeitsbedarf stillt die Frau durch Milch, Tee, leichten Kaffee, Fruchtsaft, nicht aber durch alkoholische Getränke, da der Alkohol in die Milch übergeht und dem Kinde schadet. — Das **Wasserlassen** ist häufig kurz nach der Geburt erschwert. Die Hebamme wird hierbei die nötigen Anweisungen geben.

Wichtig für die gute Rückbildung der Bauchdecken ist eine richtig sitzende **Wochenbettsbinde.** Einen guten Ersatz gibt ein langes, vorn mit Sicherheitsnadeln fest zusammengestecktes Handtuch.

Sehr zu empfehlen ist eine ordentlich ausgeführte **Wochenbettgymnastik**, da diese die Rückbildung der Bauchdecken befördert und der Stockung des Blutes in den Blutadern vorbeugt.

Nach etwa 6 Wochen tritt bei einem Teil der Wöchnerinnen das **Unwohlsein** wieder auf; bei anderen Frauen, namentlich bei solchen, die stillen, kommt es erst später wieder.

Schutzbestimmungen für Schwangerschaft und Wochenbett

Von **U. Plaschke**

Das Deutsche Reich hat eine Reihe von Bestimmungen erlassen, die der Mutter die mit der Schwangerschaft und Niederkunft verbundenen erhöhten Ausgaben erleichtern, ihr sachverständige Hilfe bei der Niederkunft und im Wochenbett sichern sollen, die es der arbeitenden Frau ermöglichen sollen, ohne Sorge um Lebensunterhalt und um den Verlust des Arbeitsplatzes sich die nötige Ruhezeit vor und nach der Nieder-

kunft zu gönnen und die endlich der stillenden Mutter eine Beihilfe gewähren wollen. Die Gesetze, die diese Mütterschutzbestimmungen enthalten, sind

> das Gesetz über die Beschäftigung vor und nach der Niederkunft, die Reichsversicherungsordnung und ergänzende Gesetze (Wochenhilfe und Familienwochenhilfe),
> die Reichsverordnung über die Fürsorgepflicht mit den Reichsgrundsätzen über Voraussetzung, Art und Maß der öffentlichen Fürsorge (Wochenfürsorge).

Wir wollen hier die wichtigsten Mutterschutzbestimmungen aus diesen Gesetzen wiedergeben.

Gesetz über die Beschäftigung vor und nach der Niederkunft

Dieses Gesetz gilt für **alle** Frauen, soweit sie der **Krankenversicherungspflicht** unterliegen (alle Arbeiterinnen, sowie die Angestellten bis zum Einkommen von 3600 Mk.), jedoch **nicht** für die in der Land- und Forstwirtschaft, in der Tierzucht und der Fischerei sowie in den landwirtschaftlichen Nebenbetrieben beschäftigten Frauen. Ebenso sind die in der Hauswirtschaft beschäftigten Frauen **ausgenommen**.

> Die ganz anders gearteten Arbeitsverhältnisse in der Haus- und in der Landwirtschaft haben es nicht möglich erscheinen lassen, schematisch die für das gewerbliche Arbeitsverhältnis gegebenen Schutzvorschriften auch hier anzuwenden. Heute bestehen noch keine besonderen Bestimmungen betr. Arbeitsniederlegung usw. für Arbeiterinnen in Haus-, Land- und Forstwirtschaft.

Die Schwangeren, die dem Schutze des Gesetzes unterliegen, haben das Recht, die Arbeit auf Grund eines ärztlichen Zeugnisses über den voraussichtlichen Termin der Niederkunft 6 Wochen vor der Entbindung **niederzulegen**, sie dürfen 6 Wochen nach der Entbindung **nicht beschäftigt** werden. Der Arbeitsplatz muß ihnen offen gehalten werden, **eine Kündigung ist unwirksam**, es sei denn, daß ein wichtiger, nicht mit der Schwangerschaft und Niederkunft zusammenhängender Grund vorliegt.

Auch eine Kündigung, die innerhalb dieser 12 Wochen für einen späteren Termin ausgesprochen wird, ist unwirksam (Entscheidung des Reichsarbeitsgerichts), ebenso eine Kündigung vor der Schutzfrist zu einem in die Frist fallenden Termin.

Die Schwangere muß beim Empfang der Kündigung dem Arbeitgeber von der bestehenden Schwangerschaft und dem voraussichtlichen Termin der Niederkunft Mitteilung machen. Ein Anspruch auf Lohnzahlung läßt sich aus diesem Gesetz aber nicht ableiten.

Die Schutzfrist wird auf 12 Wochen nach der Niederkunft ausgedehnt, wenn die Frau noch infolge Niederkunft oder Wochenbett arbeitsunfähig ist und dies durch ärztliches Zeugnis bestätigt wird. Auch dann gilt das Kündigungsverbot.

Ferner gibt das Gesetz den Frauen, die ihr Kind stillen, bis zu einem halben Jahr das Recht auf eine Stillpause, 2 mal eine halbe oder einmal eine Stunde.

Zuwiderhandlungen gegen das Gesetz werden bestraft.

Die Überwachung der Durchführung obliegt der Gewerbeaufsicht, aber auch die Vertrauensräte in den Betrieben, namentlich in solchen Betrieben, in denen viele Arbeiterinnen beschäftigt werden, können sich für die völlige Durchführung des Gesetzes, besonders für das Fernbleiben von der Arbeit in der Zeit vor der Niederkunft, in der das Gesetz ja noch keinen Zwang kennt, einsetzen.

Reichsversicherungsordnung — Bestimmungen über die Wochenhilfe § 195a ff., § 205

Alle auf Grund der Reichsversicherungsordnung gegen Krankheit versicherten Frauen und alle Angehörigen des Versicherten (Ehefrauen, sowie solche Töchter, Stief- und Pflegetöchter, die mit dem Versicherten in häuslicher Gemeinschaft leben) haben einen Anspruch auf Wochenhilfe (Wochenhilfe für Selbstversicherte und Familienwochenhilfe).

Voraussetzung für die Gewährung der Wochenhilfe ist, daß die Versicherung in den 2 Jahren vor der Niederkunft mindestens 10 Monate, davon im letzten Jahr vor der Nieder-

kunft mindestens 6 Monate bestanden hat. Der Anspruch der Wöchnerin auf Grund eigener Versicherung besteht auch, wenn sie wegen Arbeitsaufgabe 6 Wochen vor der Niederkunft aus der Versicherung austritt. Scheidet sie jedoch früher aus, so muß sie die Versicherung zunächst freiwillig fortsetzen.

Die Wochenhilfe besteht in:

1. freier Hebammenhilfe, gegebenenfalls freier ärztlicher Hilfe,
2. freier Arznei und kleineren Hilfsmitteln,
3. einem Beitrag zu den Kosten der Entbindung in Höhe von 10 RM.,
4. einem Wochengeld für 4 Wochen (evtl. 6 Wochen) vor und für 6 Wochen nach der Entbindung,
5. einem Stillgeld für 12 Wochen nach der Entbindung, solange das Kind gestillt wird.

Das Wochengeld beträgt bei Frauen, die selbst gegen Krankheit versichert sind, die Hälfte des Grundlohnes, mindestens 0,50 RM täglich, jedoch wird es in der Zeit vor der Entbindung auf 3/4 des Grundlohnes erhöht, wenn die Frau nicht gegen Entgelt arbeitet; unter den gleichen Voraussetzungen wird auch die Zeit des Wochengeldbezuges auf 6 Wochen vor der Niederkunft erweitert. Irrt sich der Arzt in dem Termin der Niederkunft, so wird gegebenenfalls auch das Wochengeld vor der Entbindung für mehr als 6 Wochen gezahlt. Arbeitet die Frau aber früher als 6 Wochen nach der Niederkunft wieder, was ja z. B. Landarbeiterinnen und Hausangestellten gestattet ist, so kann das Wochengeld um die Hälfte gekürzt werden. Angehörige von Versicherten erhalten auf Grund der Familienwochenhilfe einheitlich für das ganze Reich einen Betrag von 0,50 RM täglich. Das Wochengeld ist stets sofort, nicht erst mit dem Tage der Entbindung fällig.

Die Durchführung des Gesetzes über die Beschäftigung vor und nach der Niederkunft steht und fällt mit der Gewährung eines Ersatzes für den durch die Arbeitsniederlegung,

insbesondere bei den Arbeiterinnen, fortfallenden Lohn. Einen teilweisen Ersatz gibt das Wochengeld der Krankenkasse, doch besteht, da die Schwangere, wenn sie bis zum letzten Tage arbeitet, außer dem Lohn für 4 Wochen Wochengeld bezieht, während sie sonst nur ¾ des Lohnes erhält, immer die Gefahr, daß der Schutz nicht in Anspruch genommen wird. Darum wird vielfach der volle Ersatz des Lohnes durch das Wochengeld gefordert.

Es muß hier noch darauf aufmerksam gemacht werden, daß auch die in der Hauswirtschaft und in der Land- und Forstwirtschaft Beschäftigten Wochenhilfe erhalten, trotzdem das vorher genannte Gesetz über die Beschäftigung vor und nach der Niederkunft nicht für sie gilt.

Anstelle der Barleistungen kann auch Kur und Verpflegung in einem Wöchnerinnenheim, einer Entbindungsanstalt oder einem Mütterheim gewährt werden. Dies ist besonders wichtig, wenn die Gefahr einer anormalen Entbindung besteht, wenn die Wohnungsverhältnisse die Niederkunft zu Hause nicht gestatten oder wenn die Frau obdachlos wird (z. B. eine ledige Hausangestellte). Eine Verpflichtung zur Gewährung dieses Anstaltsaufenthaltes besteht für die Krankenkasse aber nicht, sie handelt in dieser Beziehung unter Berücksichtigung des Einzelfalles nach ihrem pflichtmäßigen Ermessen. Geht die Wöchnerin ohne Zustimmung der Kasse in eine Entbindungsanstalt, so muß die Krankenkasse außer dem Wochen- und Stillgeld und dem Entbindungsbeitrag die sonst an die Hebamme zu zahlende Summe an die Wöchnerin selbst zahlen. Ferner kann die Krankenkasse Hilfe und Wartung durch Hauspflegerin gewähren und dafür bis zur Hälfte des Wochengeldes abziehen.

Das Stillgeld wird in Höhe von ¼ des Grundlohnes für die Selbstversicherte (mindestens 0,25 RM), von 0,25 RM für die Angehörige des Versicherten gezahlt. Die Krankenkasse kann einen Höchstbetrag für das Stillgeld festsetzen (nicht niedriger als 0,25 RM), so daß in diesen Fällen die Höhe des Stillgeldes bei höherem Grundlohn nicht ¼ des Grundlohnes beträgt.

Reichsverordnung über die Fürsorgepflicht und Reichsgrundsätze über Voraussetzung, Art und Maß der öffentlichen Fürsorge

Frauen, die nicht auf Grund ihrer eigenen Versicherung oder auf Grund der Versicherung eines Angehörigen Anspruch auf die Wochenhilfe der Krankenkasse haben, können die gleiche Hilfe, wie sie die Familienangehörigen des Versicherten erhalten, vom Bezirksfürsorgeverband (Wohlfahrtsamt) beanspruchen, wenn sie „hilfsbedürftig" sind. Für den Bezug der Wochenfürsorge wird der Begriff der Hilfsbedürftigkeit im allgemeinen etwas weiter ausgelegt als sonst. Auch braucht die Wochenfürsorge, im Gegensatz zu anderen Unterstützungsleistungen des Bezirksfürsorgeverbandes später nicht zurückgezahlt zu werden. Auch hier können anstelle barer Beihilfen Sachleistungen treten, insbesondere Unterbringung in einer Entbindungsanstalt.

Das Neugeborene und das Frühgeborene

Von Professor Dr. F. Rott

Mit dem ersten Atemzuge und einem ersten Schrei gibt das neugeborene Kind zu erkennen, daß es nun, nachdem es neun volle Monate im Mutterschoße geborgen war, ein selbständiges Wesen geworden ist, das reif, gesund und lebensfähig ist, durchaus gewillt, ein Eigenleben zu führen. Und doch ist es noch auf menschliche Hilfe angewiesen; es ist hilflos und muß vergehen, wenn es Menschenliebe, Mutterliebe nicht umhegt und betreut. Mutterliebe und Mutterpflege sind unersetzbar, vom ersten Tage an. Ist es die mütterliche Nahrung, die Wärme des mütterlichen Leibes, die der Boden sind für das Gedeihen des kleinen Wesens? Sind es die sorgenden Hände? Sind es die wachenden Augen, die es in Liebe umfangen? Jedes und alles

ist es. Jede einzelne Regung hat ihre Bedeutung, alles wirkt zusammen, keines darf fehlen. Zielsicher führt die Mutter der angeborene mütterliche Instinkt. Beim Tiere nennen wir es die Brutpflege, beim Menschen Säuglingspflege. Das klingt menschlicher, ist aber im Grunde genommen das gleiche. Nur beim Menschen wird das Instinktmäßige allzu oft von einer ungünstigen Umwelt unterdrückt oder wenigstens insoweit beeinträchtigt, als der Mutter bei der Pflege ihres Kindes Fehler unterlaufen können, die das Kind krank machen. Ihnen zu begegnen, ist Aufgabe des Säuglingsschutzes. Eine planmäßige Mutterschulung soll der Mutter die Gefahren der Umwelt für das Kind zeigen und sie lehren, ihnen zu begegnen. Letzten Endes ist das hier vorliegende Hausbuch eine Mutterschule in Wort und Schrift. Wir wollen der jungen Mutter zeigen, wie das Neugeborene aussieht, wie es lebt, wie sich sein Leben äußert, welches seine Bedürfnisse sind und wie diese Lebensbedürfnisse auch in einer mangelhaften Umwelt zu befriedigen sind.

Der Säuglingsschutz beginnt schon vor der Geburt. Das ist keine neue Erkenntnis, aber kann nicht oft genug wiederholt werden. Die Mutterschaft will vorbereitet sein. Sinn der Gesundheitsführung für das Mädchen ist in erster Linie die Vorbereitung zur gesunden Mutterschaft. Ist die Frau gesund, dann ist es auch die Geburt und das Neugeborene. Gesunde Lebensweise in der Schwangerschaft, richtige Ernährung, sorgfältige Körperpflege der werdenden Mutter sind die Vorbedingungen nicht nur für die Gesunderhaltung der Mutter, sondern auch für die ungestörte Reifung des Kindes.

Im Durchschnitt beträgt das Geburtsgewicht 3000 g, (Knaben sind meistens etwas schwerer als Mädchen), die Körperlänge 50—52 cm. Abweichungen um mehrere 100 Gramm und mehrere Zentimeter haben für Leben und Gesundheit keine besondere Bedeutung. Während der ersten Lebenstage nimmt das Kind 200 bis 300 g ab, um dann regelmäßig täglich etwa 30 g zuzunehmen. Das Geburtsgewicht ist nach 10 bis 20 Tagen wieder erreicht. Dieser primäre Gewichtsverlust ist bei allen Neugeborenen zu beobachten, er ist regelmäßig, also als „physiologisch", natürlich zu bezeichnen.

Bei der Betrachtung eines Neugeborenen fällt ein verhältnismäßig großer Kopf auf. Rundlich ist der Rumpf und rundlich die Gliedmaßen, die entsprechend der bisherigen Lage im Mutterleibe angezogen gehalten werden. Die Haut ist rosig und überall mit einem feinen Flaum von Wollhaaren bedeckt, welche aber bald verschwinden. Der Kopf ist auffallend lang und gestreckt, am Hinterkopf gibt es oft eine stärkere Schwellung (Kopfgeschwulst). Sie entsteht während der Geburt infolge des Druckunterschiedes an dieser Stelle während der Austreibung. Die (wässerige) Kopfgeschwulst verschwindet schnell. Selten tritt eine Blutgeschwulst auf. Diese dauert längere Zeit an, weil es sich nicht nur um eine Schwellung, sondern um einen Austritt von Blut in das Gewebe des äußeren Schädels handelt. Das Blut wird nicht so schnell wieder aufgesaugt wie das Wasser, aber gefährlich ist auch die Blutgeschwulst nicht.

Die rosige Hautfarbe macht häufig in den ersten Lebenstagen einer gelblichen Färbung Platz. Es handelt sich hierbei um eine echte, aber harmlose Gelbsucht, hervorgerufen durch eine gesteigerte Gallenbildung in der Leber. Dabei tritt die Galle ins Blut, was sich durch die gelb-grüne Färbung der Haut bemerkbar macht. Die Kinder sind während der Zeit der Gelbsucht müde und träge und trinken infolgedessen schlecht.

Oft schwellen die kleinen Brüste an, sowohl bei den Knaben wie bei den Mädchen. Auf Druck entleert sich eine Flüssigkeit, welche im Volksmund „Hexenmilch“ genannt wird. Es handelt sich auch tatsächlich um die Absonderung von Milch. Die Erscheinung ist so zu erklären, daß dieselben Blutstoffe, welche während der Schwangerschaft und nach der Geburt die Brust der Mutter zur Tätigkeit anregen, aus dem Blut der Mutter in das Blut des Kindes übergehen und bei dem Kinde nun die gleiche (aber schnell vorübergehende) Wirkung ausüben. Die „Hexenmilch“ darf nicht ausgedrückt werden: eine Brustentzündung könnte die Folge sein!

Von besonderer Bedeutung ist der Nabel und seine Behandlung. Von der Hebamme wird die Nabelschnur unmittelbar nach der Geburt durchgeschnitten und abgebunden. Ein klei-

nes Stückchen von der Nabelschnur bleibt stehen. Nach der Geburt ist die Nabelschnur außer Funktion gesetzt, weil sie überflüssig geworden ist; sie trocknet ein und fällt schließlich ab. An der Trennungsstelle bleibt eine von Haut noch nicht bedeckte Stelle, die „Nabelwunde" zurück. Bei unzweckmäßigem Verhalten der Pflegeperson können hier in den kindlichen Körper Krankheitskeime eindringen. Das ist lebensgefährlich. Nicht nur der Nabel kann sich „lokal" entzünden, sondern eine allgemeine Blutvergiftung könnte sogar die Folge sein. Viele Neugeborene sind früher an Nabelentzündung gestorben, als der Begriff der „aseptischen Nabelversorgung" noch nicht so klar und bekannt war wie heute. Auch Starrkrampfbazillen können durch die Nabelwunde eindringen — z. B. bei Kindern von Landarbeitern — wie jede Wunde, die mit dem Erdreich in Berührung kommt, mit Starrkrampf infiziert werden kann. Deshalb ist peinlichste Sauberkeit erforderlich.

Die Nabelversorgung ist die erste pflegerische Handlung, die an dem Neugeborenen vollzogen wird. Nach der Hautreinigung und dem Bade des Neugeborenen wird von der Hebamme der Wochenbettpackung etwas sauberer, d. h. keimfreier Mull entnommen, auf den Nabel aufgelegt und mit einer Nabelbinde festgehalten. Letztere ist, besonders wenn sie durch Urinabgang naß geworden ist, täglich wenigstens einmal, zu erneuern. Das tägliche Wechseln des Mulltupfers, die Anwendung von Alkohol oder Wundstreupuder und die Erneuerung der Nabelbinde ist Aufgabe der Hebamme. Nach etwa einer Woche ist der Nabelschnurrest eingetrocknet und fällt ab. In den nächsten Tagen zeigt sich in dem Nabelgrübchen noch eine geringfügige feuchte Absonderung. Manchmal kommt es auch zu einer kleinen Geschwulstbildung, im Volksmunde als „wildes Fleisch" bezeichnet. Wenn dies auch eigentlich belanglos ist, so verlangt es aber unter Umständen eine im übrigen vollkommen schmerzlose Ätzung mit dem Höllensteinstift; sie muß aber dem Arzt überlassen werden. Ist der Nabel vollkommen trokken, so soll der Nabelverband nicht mehr angelegt werden. Das später täglich zu verabfolgende Bad wird bis zum Nabelabfall ausgesetzt, der Körper des Neugeborenen lediglich gewaschen.

Die Ernährung eines Neugeborenen ist denkbar einfach, aber bisweilen in den ersten Tagen für die Mutter geradezu eine Geduldsprobe. Wenn erst das Kind an die Mutterbrust angelegt wird, erstmalig 6 bis 8 Stunden nach der Geburt, regelmäßig alle 4 Stunden, einmal an die rechte und einmal an die linke Brust, dann beginnt die Arbeit. Die Hebamme ist angehalten, in den ersten Tagen der Mutter die nötigen Anweisungen zum Stillen zu geben. In der Regel gelingt es binnen kurzem der Stillschwierigkeiten Herr zu werden. Regelmäßiges Einfetten der Brustwarze verhindert am besten das Auftreten von Schrunden, die recht schmerzhaft sind. Sind aber dennoch Schrunden entstanden, so empfiehlt sich die Verwendung eines sogenannten Brusthütchens, aus Glas mit kleinem Gummisauger oder vollständig aus Gummi bestehend, z. B. das Brusthütchen „Infantibus". Bei Brustschrunden und gar bei leichten Entzündungserscheinungen an der Brust, zu denen es auch bei sorgfältigster Pflege manchmal kommen kann, ist es am besten, wenn das Kind an die erkrankte Brustseite vorübergehend gar nicht angelegt wird und der Milchüberschuß künstlich durch Abdrükken oder mit Hilfe einer kleinen Milchpumpe abgesaugt wird.

Auch die Wartung des ja meist schlafenden Neugeborenen ist denkbar einfach. Die Bekleidung soll leicht sein, jedenfalls nirgends einengend und doch hinreichend warm. An kalten Tagen ist eine Wärmeflasche notwendig, zumal es schon für ein Neugeborenes wichtig ist, daß das Zimmer bestens gelüftet ist. In warmer Jahreszeit kann selbstverständlich das Zimmerfenster meistens offen stehen. Im Sommer ist es sogar nach zwei Wochen schon gestattet, das Kind auf den Balkon oder in den Garten zu stellen, oder sonst ins Freie zu bringen. Im Winter jedoch beginnt man damit erst nach vier Wochen an einem schönen windstillen Tage.

Wie nun das Neugeborene wächst und sich entwickelt, ist an anderer Stelle dieses Buches beschrieben.

Die meisten Neugeborenen kommen mit allen Zeichen der Reife auf die Welt. Eine Anzahl jedoch, und zwar jedes siebente bis achte Neugeborene, kommt vorzeitig zur Welt. Das sind die berühmten Siebenmonatskinder. Nur stimmt es nicht

immer mit dem 7. Schwangerschaftsmonat. Aber letzten Endes ist es unwichtig, in welchem Schwangerschaftsmonat das Frühgeborene zur Welt kommt, wichtig ist vielmehr zu wissen, welchen Grad der Reife das Frühgeborene aufweist. Je geringer das Geburtsgewicht, desto schwieriger ist die Ernährung und die Pflege und desto höher auch die Lebensgefährdung. Ein Kind, welches mit 5 Pfund Geburtsgewicht und darüber auf die Welt kommt, kann wie jedes andere reife Neugeborene behandelt werden. Liegt das Geburtsgewicht aber unter 5 Pfund, so werden an die Pflege besondere Anforderungen gestellt.

Ein Kind von nur etwa 3½ Pfund Geburtsgewicht ist nicht imstande, an der Mutterbrust zu saugen; dazu ist es zu schwach. Es ist also notwendig, das Kind zwar mit Muttermilch, aber künstlich zu ernähren. Das ist bisweilen für eine Mutter, die keine Pflegerin ins Haus nehmen kann, geradezu eine Quälerei. Schon deshalb ist es gut, ein solches Kind in eine Säuglingspflegeanstalt zu bringen, wenn es geht, mit der Mutter zusammen. Aber auch andere Lebenserscheinungen zwingen häufig genug dazu. Die Natur hat es in ihrer Wirtschaftlichkeit so eingerichtet, daß das sogenannte Fettpolster beim Kinde erst in der allerletzten Zeit der Schwangerschaft entsteht. Ein Frühgeborenes ist deshalb außerordentlich mager. Sowohl infolge des fehlenden Fettpolsters als auch infolge mangelhaften Funktionierens jener Gehirnteile, welche die Körpertemperatur regeln, ist das Frühgeborene nicht wie das reife Neugeborene imstande, seine Körpertemperatur stets auf derselben Normalhöhe zu halten. Die Körpertemperatur kann namentlich bei ungenügender Umhüllung bis zu 28 Grad herabsinken, oder auch infolge Überhitzung, z. B. durch die Wärmeflasche auf 40 Grad ansteigen. Durch geeignete Wärmevorrichtungen können diese Nachteile in einer Anstalt am leichtesten überwunden werden.

Auch die Atmung eines Frühgeborenen funktioniert vielfach nicht ohne Störung. Das zeigt sich in der plötzlich auftretenden bläulichen Verfärbung der Haut und im vorübergehenden Aussetzen der Atmung. Zuführung von frischer Luft und unter Umständen von reinem Sauerstoff ist deshalb erforderlich. Auch dies kann freilich nur in einer Anstalt rasch und sicher durchgeführt werden.

Schließlich ist für die Aufzucht des Frühgeborenen von besonderer Wichtigkeit die Verhütung jeglicher, auch der leichtesten Ansteckung.

Das Schicksal des Frühgeborenen entscheidet sich in den ersten Lebenstagen. Viele Frühgeborene sind den Einwirkungen der Geburt nicht gewachsen. Sie erleiden eine Verletzung, die regelmäßig in einer Gehirnblutung besteht und dem Leben vorzeitig ein Ziel setzt. Ist aber das Frühgeborene erst über die ersten Lebenstage hinweg, so sind die Lebensaussichten ungleich bessere. Wir können dann durch sorgfältige Ernährung und Pflege das Kind hochbringen. Die Erfahrung an Tausenden von aufgewachsenen Frühgeborenen hat gezeigt, daß die Frühgeborenen meistens im späteren Lebensalter den ausgetragen zur Welt gekommenen Neugeborenen nicht nachstehen, sich körperlich und geistig gut entwickeln und später im Leben recht gut ihren Mann stehen. Die Ansicht, daß „es sich nicht lohnt", ein frühgeborenes Kind zu pflegen und zu sagen: „es wird doch nichts aus so einem elenden Geschöpf", ist seit langem widerlegt. Denn im Grunde genommen ist auch das Frühgeborene erbgesund, nur umweltgefährdet. Und selten nur sehen wir später beim Kinde Ausfallserscheinungen geistiger oder körperlicher Natur, also Schwachsinn oder Lähmungen u. a.

In manchen Orten ist man dazu übergegangen, durch Bereitstellung von geeigneter Bettung und Kleidung (bei Hebammen und Gemeindeschwestern, Krankenkassen etc.) für das Frühgeborene eine Vorsorge zu treffen. Diese Hilfe muß ausgebaut werden. Auch „Transportkörbchen" für die Zuführung zur Säuglingsanstalt gibt es schon da und dort.

Die beste „Frühgeborenenfürsorge" ist jedoch die Verhinderung der Frühgeburt und die Vorsorge für das ungestörte Austragen des Kindes. Das ist die Aufgabe der Schwangerenberatung, die zu erteilen jede Hebamme oder jeder Arzt bereit ist. Hier kann auch schon frühzeitig bestimmt werden, ob Anstaltsentbindung am Platze ist oder eine Hausgeburt. In den letzten Jahren ist die Anstaltsentbindung modern geworden, keinesfalls zum Beifall der Führer in der Gesundheit und Erziehung. Die Geburt eines Kindes ist nicht einer Operation gleichzustellen, sondern ist und soll ein Fami-

lienereignis sein, an dem auch der Mann und die anderen Verwandten unmittelbar teilhaben. Die Geburt ist ein Erlebnis von nachhaltigem Eindruck für die ganze Familie und soll nach Möglichkeit, wie zu Zeiten unserer Eltern, im eigenen Heim vor sich gehen.

Säuglingspflege

Von Schwester Elisabeth Moll

Vorbedingung für das Gedeihen eines Säuglings ist peinlichste Sauberkeit. Jede Mutter, und muß sie sich noch so sehr einschränken, soll wissen, daß der größte Feind des Säuglings der Schmutz ist. Deswegen ist zu beachten, daß die Mutter oder die Pflegerin an sich Sauberkeit übt. Sie muß Körperpflege treiben, und nicht zuletzt Pflege der Hände. Bevor die Pflegende den Säugling besorgt, wozu sie sich eine besondere Schürze, am besten eine weiße mit Ärmeln halten soll, hat sie sich stets die Hände zu waschen und nur mit kurz geschnittenen Nägeln das Kind zu berühren.

Neben der Sauberkeit der Pflegenden an sich selbst muß Sorgfalt auf die Umgebung des Säuglings gelegt werden. Gründliche Reinhaltung von Bettchen und Zimmer ist ein unbedingtes Erfordernis. Jede Mutter und jede Pflegerin müssen wissen, daß sie selbst und andere Menschen nur ganz gesund an das zarte junge Menschenleben herangehen dürfen. Im Falle kleinster Anzeichen von Schnupfen, der bei ihnen selber meistens harmlos verläuft, dem Kinde aber größte Gefahren einer tief greifenden Erkrankung, wie z. B. Lungenentzündung bringen kann, müssen sie sich mit einem Schutz vor Mund und Nase, einer sogenannten Gesichtsmaske, versehen, die einfach herzustellen ist: ein kleines, zur Hälfte zusammengefaltetes Taschentuch oder entsprechend Verbandmull wird an den 4 Ekken mit je einem Bändchen versehen, die beiderseits hinter den Ohren zusammengebunden werden.

Das Zimmer soll luftig und sonnig sein. Überflüssige Staubfänger sollen gemieden werden, wie Teppiche und dichte

Vorhänge, die der Sonne keinen Zutritt gestatten. Waschbar soll alles sein, was zu dem Kinde auch in indirekter Beziehung steht. Zweckmäßig ist Linoleumbelag des Fußbodens. Die Temperatur im Zimmer soll 18—19 Grad C, nachts etwa 15 Grad betragen, und für neugeborene und zarte Säuglinge muß die Höhe auf etwa 20 Grad eingestellt werden.

Der Säugling soll stets ein eigenes Bettchen haben und sei es noch so primitiv. Die Unsitte, daß eine Mutter ihr Lager mit einem Kinde teilt, muß verschwinden. Für die ersten Monate genügt ein einfacher Waschkorb, dessen Wände mit waschbarem Stoff bekleidet werden und dessen Matratze allein — ohne viele Kosten — hergestellt werden kann; nämlich aus festem Stoff (Drell) und Torfmull oder Holzwolle als Füllung, die waschbar ist und fest gestopft werden kann. Ist der Säugling dem Körbchen entwachsen, muß eine Bettstelle an seine Stelle treten, die am besten hell lackiert, aus Eisen oder Holz hergestellt ist. Zu empfehlen ist, die Bettstelle nicht zu klein anzuschaffen, um sie erstens zugleich als Krabbel- und Laufstall zu benutzen und zweitens sie solange verwenden zu können, bis das Kind das Alter für ein großes Bett erreicht hat. Die Einrichtung von Körbchen und Bett ist die gleiche. Am besten liegt das Kind flach, sodaß sich ein Kopfkissen (wenn es nicht ein ganz flaches Roßhaarkissen ist) erübrigt. Zum Bedecken wird eine leichte waschbare, mit einem Bezug versehene Wolldecke verwendet und darüber zu Füßen ist ein kleines leichtes Federbett erlaubt. Niemals sollen Federkissen direkt auf ein Kind gelegt werden, weil die Ausdünstung des Körpers dann behindert ist, das Kind in Schweiß gerät, was zu Erkältungskrankheiten und Hautschädigungen führen kann. Bei kaltem Wetter legt man zweckmäßig zu Füßen oder an die Seite des Kindes eine Wärmflasche ins Bett, die mit einem schützenden, warmhaltenden Bezug versehen ist. Die weitere innere Einrichtung des Bettchens hängt von der Art des Wickelns ab; doch darüber später.

Die Badewanne, welche für das tägliche Bad bestimmt ist, soll allein für dieses Verwendung finden und nicht etwa zum Waschen der Windeln benutzt werden.

An Pflegeutensilien seien genannt: eine Gesichts- und eine Körperschale, ein Behälter für Watte oder Zellstoff,

eine Abfallschale, eine nicht zu harte, aber auch nicht zu weiche Haarbürste, ein Staubkamm, eine Nagelschere, Öl und Vaseline. An Wäsche werden benötigt: Hemdchen, Jäckchen, Windeln, Moltonunterlagen, Wickeltücher, Laken, Deckenbezüge, Federbettbezüge, Kopftücher (die am besten aus Halbleinen bestehen und über das Laken unter den Kopf des Kindes gelegt werden), Vorlegetücher (Lätzchen), Badetücher. Zum Schutz gegen zu starke Benässung werden gebraucht: ein Gummi in der Größe der Moltonunterlage und ein Bettgummi in der Größe der Matratze, welches unter das Laken gelegt wird.

Das tägliche Bad ist unbedingt notwendig, wenn das Kind gedeihen soll. Die Zeit dafür, ob morgens oder abends, richtet sich die Mutter so ein, wie es im Haushalt am besten paßt. Bevor das Kind entkleidet wird, soll alles zum Bade vorbereitet und das Zimmer gut warm sein. Das Wasser wird auf eine Temperatur von 35 Grad C oder 28 Grad R eingestellt und soll stets mit dem Thermometer gemessen, niemals mit dem Ellenbogen geprüft werden. Das Baden darf nur solange ausgedehnt werden, als die Reinigung im Bade vor sich geht.

Das Kind wird vorsichtig in das Bad hineingehoben, ruht mit dem Kopf auf dem linken Unterarm der Pflegerin, deren linke Hand das linke Schultergelenk des Kindes fest umschließt. Das Seifen des Körpers mit der Hand soll möglichst systematisch durchgeführt werden. Kopf, Hals, Arme, Brust und Bauch bis zum Nabel werden nacheinander geseift und anschließend abgespült. Danach wird das Kind im Bade gewendet. Nachdem der Rücken bis zum Gesäß gereinigt ist, wird das Kind wieder in Rückenlage gebracht und nun werden nacheinander linkes Bein, rechtes Bein, Bauch und Gesäß abgewaschen. Nach Beendigung des Bades wird das Kind auf das Badetuch gelegt und abgetrocknet in der Weise, daß zuerst die Kopfhaut tüchtig frottiert wird, dann der übrige Körper so, daß die Hand der Pflegerin das Badetuch reibt und nicht direkt das Badetuch die zarte Haut des Kindes. Vor der Waschung des Gesichtes werden Hemdchen und Jäckchen angezogen, um eine Abkühlung zu vermeiden. Nun folgt die Waschung des Gesichtes! Man beginnt mit den Augen, die man nacheinander mit je einem angefeuchteten Stück Zellstoff vom äußeren Augenwinkel nach dem

inneren zu säubert, danach ebenso trocknet. Die Ohren säubert man, indem man trockenen Zellstoff zu einem Pinsel gedreht in den äußeren Gehörgang einführt. (Vorsicht, daß beim Baden kein Wasser in die Ohren dringt!). Zeigt sich etwas verhärtetes Ohrenschmalz, kann man mit etwas Öl reinigen, niemals mit Wasser. Die Nase dagegen kann wieder feucht mit einem Zellstoffpinsel behandelt werden. Zuletzt wird das ganze Gesicht mit Zellstoff gewaschen und getrocknet. Zur Pflege gehört auch das Kämmen und Bürsten des Kopfes. Bei Schuppenbildung wird die Kopfhaut abends eingefettet und am anderen Morgen mit einem Staubkamm gut abgekämmt.

Das regelmäßige Trockenlegen geschieht vor oder nach jeder Mahlzeit. Neigt ein Kind zum Speien, ist es ratsamer, den Windelwechsel vor der Mahlzeit vorzunehmen, um es nach dem Trinken nicht zu bewegen. Im anderen Falle ist es besser, das Kind nach der Mahlzeit trockenzulegen, weil erfahrungsgemäß das Urinieren bald nach der Nahrungsaufnahme erfolgt. Besonders bei kleinen Mädchen muß auf die Säuberung nach Stuhlgang größte Sorgfalt gelegt werden. Diese geschieht stets von vorn nach hinten, damit keine Krankheitskeime in die Blase gelangen und dort eine Entzündung hervorrufen. Zum Pudern verwendet man einen der gebräuchlichsten Kinderpuder. Niemals sollen pflanzliche Puder, wie Kartoffel- oder Reismehl, Verwendung finden. Der Puder soll nicht zu dick aufgetragen und mit dem Windelzipfel gut verteilt werden.

Das Wickeln des Säuglings muß so geschehen, daß dem Kinde Bewegungsfreiheit zum „Strampeln" bleibt, denn nur durch Bewegung kann ein Muskel zur Entfaltung kommen. Ein sogenanntes Wickeltuch aus barchentartigem Stoff, ca. 70×70 cm groß, wird auf dem Tisch ausgebreitet, darüber kommt ein wasserdichter Stoff, der nie so groß sein darf, daß er das Kind nach vorn umschließt, weil sonst durch ungenügende Verdunstung des Urins Wundsein entstehen kann. Über diesen wasserdichten Stoff kommt die Moltonunterlage und darüber die zum Dreieck gelegte Windel, die so angelegt wird, daß die beiden nach unten liegenden Zipfel links und rechts um die Leistenbeuge gelegt, die beiden seitlichen Teile um den Rumpf geschlagen werden. Das Wickeltuch darf nicht zu fest umgelegt

werden und nicht höher als bis etwa zu den Brustwarzen reichen, um die Atmung nicht zu behindern. Zeigt sich bei dieser Art der Einwickelung trotzdem eine Röte der Haut, was sehr leicht bei empfindlichen Säuglingen möglich ist, so ist sofort der wasserdichte Stoff fortzulassen und an seiner Stelle ein zweites Molton zu verwenden.

Gesünder ist es, den jungen Säugling nur mit einer, den älteren mit zwei Windeln bekleidet ins Bettchen zu legen. In diesem Falle würden Wickeltuch und Molton mit je einem wasserdichten Stoff als Nässeschutz in der Mitte des Bettchens über dem Laken ausgebreitet werden. Die zweite zum Dreieck gefaltete Windel wird von vorn nach hinten angelegt und zwar so, daß die um den Rumpf geschlagenen seitlichen Zipfel der zweiten Windel mit den nach unten liegenden Zipfeln der ersten Windel zusammengeknüpft werden, nachdem zuerst die unteren Zipfel der zweiten Windel unter das Gesäß des Kindes geschoben worden sind. Diese Methode macht gleichzeitig eine Anschaffung von Windelhöschen unnötig.

Die Kleidung soll den Körper des Kindes warm halten, ihn aber nicht ungesund erhitzen, sie soll vor allem hell, waschbar und porös sein. Wolle soll dem Kinde nur angezogen werden, wenn die Temperatur es erfordert. Im besonderen ist auf warme Händchen und Füßchen zu achten. Zweckmäßig zieht man dem Säugling zuerst ein vorn zu schließendes Hemdchen aus baumwollenem Stoff an. Für das darüber anzulegende Jäckchen sind die üblichen aus Baumwolle gewirkten zu empfehlen, da sie sich gut dem Körper anschmiegen. Kommt das Kind ins Freie, sind Mützchen und Jäckchen aus Wolle, eventl. auch Handschuhe und Strümpfe anzuziehen.

Hat der Säugling das Alter von ca. zwei Monaten erreicht, soll man ihm schon mehr Bewegungsfreiheit schaffen, indem man ihn morgens nach dem Baden und nachmittags erst kurze, dann allmählich immer längere Zeit in Bauchlage bringt. Das Kind lernt dabei das Köpfchen heben, die Wirbelsäule strecken und treibt somit selbsttätige Gymnastik. Wenn diese Maßnahme zuerst auch mit Schreien beantwortet wird, so soll sich die Mutter dadurch nicht abschrecken lassen. Im Alter von ca. vier Monaten kann das Kind unbekümmert mit Kleidchen,

Strampelhöschen und Strümpfen versehen werden und — ohne Decke — im Bettchen sich bewegen. Regelrecht mit einem Säugling turnen, darf nur eine geübte Hand.

Neben aller Hygiene, die das Kind umgeben soll, gibt es nichts besseres als die frische Luft. Sie trägt zum besseren Stoffwechsel bei und fördert den Appetit. Ein neugeborenes Kind, welches im Sommer zur Welt kommt, kann schon in der zweiten Lebenswoche ins Freie, erst kurze Zeit, dann langsam länger, bis es gewohnt ist, den ganzen Tag draußen zuzubringen. Von guter Wirkung sind Sonnenbäder, mit denen vorsichtig vorgegangen werden muß. Man entkleidet dazu das Kind völlig, schützt das Köpfchen durch Bedeckung, fettet die Haut mit etwas Vaseline ein und beginnt mit einigen Minuten, deren tägliche, langsame Steigerung man vom Befinden des Kindes abhängig machen muß. Zu lange soll das Sonnenbad aber nicht ausgedehnt werden.

Werden alle guten Ratschläge befolgt, wird sich die Mutter am Gedeihen ihres Lieblings freuen können und zugleich durch Mitwirken an der Aufzucht eines gesunden Nachwuchses dem Vaterlande die besten Dienste leisten.

Die Ernährung des Kindes

Von Dr. E. Walenta, Kinderarzt

Die Ernährung an der Brust bewahrt den Säugling am besten vor Ernährungsstörungen und schützt ihn am sichersten vor Infektionen. Deshalb sollte jede Mutter ihr Kind stillen, auch dann, wenn zunächst Stillschwierigkeiten bestehen, die bei gutem Willen fast immer überwunden werden können. Man muß dann das Kind mitunter wochenlang immer wieder anlegen; denn das einzig wirksame Mittel, eine Brust in Gang zu bringen, ist der Saugreiz, den das Kind ausübt. Es ist schon ein großer Vorteil, wenn ein Säugling wenigstens einige Wochen mit Frauenmilch ernährt wird. Die Erfahrung lehrt, daß die Zahl der Todesfälle bei Brustkindern um ein Vielfaches geringer ist, als die bei Flaschenkindern.

Eine besondere Diät für stillende Frauen ist nicht nötig. Die übermäßige Flüssigkeits- oder Milchaufnahme ist nur eine unnötige Belästigung. Die Mütter sollen eine gemischte Kost zu sich nehmen und alles essen, worauf sie Appetit haben. Schädliche Stoffe treten, mit Ausnahme einiger Medikamente, nicht in die Milch über.

Am ersten Lebenstage soll das Neugeborene noch nicht angelegt werden. Es kann, wenn es unruhig ist, etwas Tee mit Süßstoff bekommen. Vom zweiten Tage an soll es fünfmal gestillt werden, also in vierstündigen Abständen mit einer achtstündigen Nachtpause. Dabei soll der Säugling bei jeder Mahlzeit nur an eine Brust und nicht länger als 20 Minuten angelegt werden.

Die durchschnittliche Trinkmenge soll etwa ein Sechstel bis ein Fünftel des Körpergewichts betragen. Das Kind trinkt bei den einzelnen Mahlzeiten verschiedene Mengen. Die gleichmäßige Gewichtszunahme ist der beste Beweis dafür, daß der Säugling gut gedeiht. Aber sie ist nicht der einzige Maßstab. Deshalb sollte keine Mutter versäumen, ihr Kind in bestimmten Zeiträumen einem Arzte oder einer Fürsorgestelle vorzuzeigen.

Wenn eine Mutter aus irgendwelchen Gründen daran gehindert ist (z. B. aus wirtschaftlichen), ihr Kind vollständig zu stillen, so ist es sehr ratsam, wenigstens morgens und abends die Brust zu reichen und die übrigen Mahlzeiten nach Anordnung eines Arztes durch Milchmischungen zu ersetzen. Bei dieser sogen. Zwiemilchernährung muß die Mutter die überschüssige Milch aus der Brust abspritzen, damit die Milchbildung nicht versiegt.

Die Entwöhnung des Kindes soll spätestens im 9. Monat beginnen, aber nicht in der heißen Jahreszeit und auch nicht plötzlich. Es wird dann allmählich immer je eine Brustmahlzeit durch eine Flaschenmahlzeit ersetzt.

Die künstliche Ernährung mit Milchmischungen ist umso schwieriger, je jünger der Säugling ist. Sie erfordert auch mehr Aufmerksamkeit und Arbeit als die natürliche Ernährung an der Brust. Man führt sie im allgemeinen mit Kuhmilch durch, die von gesunden Kühen stammen, sauber gewonnen und vor Zersetzung geschützt werden muß.

Zum Kochen der Milch eignen sich am besten glasierte Töpfe. Sie sollen zu keinem andern Zweck verwendet werden. Als Flaschen nimmt man nur die 200 g bzw. ccm fassenden Glasflaschen, nicht aber Strichflaschen. Einfache Gummisauger sind am besten, da sie am leichtesten zu reinigen sind. Sie werden mit einer glühenden Nadel durchlocht. Die gesamte Milchmenge wird abgekocht, indem man sie etwa 3 mal aufwallen läßt. Nach dem Kochen wird die Milch und die gleichzeitig bereitete Schleimabkochung in kaltem Wasser abgekühlt. Das Mischen geschieht erst unmittelbar vor der Mahlzeit. Die Flasche wird dann vorher in etwa 40 Grad warmem Wasser erwärmt. Nach etwa 10 Minuten ist die nötige Temperatur erreicht, die man zur Sicherheit auch nachprüfen kann, indem man die durchgeschüttelte Flasche ans Augenlied hält oder etwas von der Milchmischung auf den Handrücken tropfen läßt. Die Flasche wird dem Kinde in Halbseitenlage gereicht und muß während der ganzen Trinkzeit gehalten werden. Nach Gebrauch werden Flasche und Gummisauger mit heißem Wasser ausgespült.

Wir verdünnen die Kuhmilch, weil sie eine andere Zusammensetzung als die Muttermilch hat. Da aber dadurch der Nährwert vermindert wird, ersetzen wir diesen Ausfall, indem zu der verdünnten Milch Mehl und Zucker zugesetzt werden. Die Gesamtnahrungsmenge ist bei künstlicher Ernährung ungefähr dieselbe wie an der Brust. Sie darf 800—1000 g nicht überschreiten. Ein Kind darf an reiner Kuhmilch nie mehr bekommen, als höchstens den zehnten Teil des Körpergewichtes. Bei dem gesunden Säugling kommt man mit zweierlei Milchmischungen aus. In den drei ersten Lebensmonaten gibt man Halbmilch, d. h. eine Verdünnung von 1 Teil Milch mit 1 Teil Schleim, vom vierten oder fünften Monat ab mit Zweidrittelmilch, bei der 2 Teile Milch und 1 Teil Schleim gemischt werden. Zum Ausgleich des durch die Verdünnung verringerten Nährwertes der Milch muß man Zucker in der Menge von ungefähr 1 Teelöffel auf jede Mahlzeit zugeben. Nährzucker ist fast immer entbehrlich. Der Schleim wird am besten aus 10 g Haferflocken hergestellt, die man mit 1 Liter Wasser 20 Minuten lang kocht, dann durch ein feines Sieb gießt und die ver-

dunstete Wassermenge wieder ersetzt. Etwa vom 8. Monat kann man statt der Verdünnungen Vollmilch geben.

Im 4. bis 5. Monat wird statt einer Milchmahlzeit Beikost verabreicht. Diese besteht aus Zwieback und Obst, der mit etwas Wasser zu einem Brei verrührt werden kann oder aus Gemüse (Spinat, Mohrrüben). Auch Grießbrei kann gegeben werden. Das Gemüse soll in sehr wenig Wasser gedünstet und das Gemüsewasser nicht weggegossen, sondern dem pürierten Gemüse wieder zugesetzt werden. Schon im 4. Monat wird man zweckmäßig auch Obstsäfte verabreichen (Apfelsinen und Zitronen). Im 6. bis 8. Monat gibt man noch eine zweite Breimahlzeit hinzu.

Vom Ende des ersten Lebensjahres an soll ein Kind nur noch vier Mahlzeiten bekommen, die nur ¼ bis höchstens ½ Liter Milch enthalten dürfen. Mittags gibt man zum Gemüse 1—2 Teelöffel püriertes Fleisch, abends Butterbrot mit Schinken, Teewurst oder weichen Käse. Milch soll außerhalb der Mahlzeit nicht verabreicht werden, Eier werden zweckmäßiger in Mehlspeisen als in gekochtem Zustand gegeben.

*

Schema zur Ernährung des Säuglings

Bei Frauenmilch

1. Tag: Keine Nahrung, ausnahmsweise Tee mit Süßstoff
Vom 2. Tag ab: 5 mal Frauenmilch
Vom 5. Monat ab: 1 mal Gemüse, 4 mal Frauenmilch
Vom 8. Monat ab: 1 mal Gemüse, 1 mal Zwiebackbrei, 3 mal Frauenmilch
Vom 9. Monat ab: 1 mal Gemüse, 1 mal Zwiebackbrei, 3 mal Vollmilch
Vom 12. Monat ab: 1 mal Mittagessen, 1 mal Abendessen, 2 mal 1 Becher Milch mit Gebäck

Bei Kuhmilch

Vom 2. Tag ab: 5 mal ½ Milch, ½ Schleim und ½ bis 1 Teelöffel Zucker

Vom 5. Monat ab: 1 mal Gemüse, 4 mal 2/3 Milch, 1/3 Schleim, 1 Teelöffel Zucker
Vom 8. Monat ab: 1 mal Gemüse, 1 mal Zwiebackbrei, 3 mal 2/3 Milch, 1/3 Schleim, 1 Teelöffel Zucker

Die Mahlzeiten sind regelmäßig einzuhalten. Zwischenmahlzeiten sollen verboten sein. Eine Überfütterung ist zu vermeiden. Dicke Kinder sind kein Ideal, denn sie sind Krankheiten gegenüber sehr anfällig und wenig widerstandsfähig.

Über die Entwicklung im Kindesalter

Von Dr. Eberhard Schur, Kinderarzt

Die Entwicklung des Kindes wird von den Eltern im ersten Lebensjahr mit besonderer Aufmerksamkeit verfolgt, indem einerseits regelmäßig die Gewichtszunahme festgestellt und notiert wird, andererseits Vergleiche mit anderen Kindern angestellt werden.

Die regelmäßige Gewichtszunahme ist tatsächlich das offensichtlichste Merkmal körperlicher Entwicklung, aber — das wird meistens übersehen — nicht das Einzige und Wichtigste. Nicht minder bedeutsam sind die stets gute Stimmung des Kindes, guter Appetit, gute Verdauung, eine prall gespannte, rosige und reine Haut, ebenmäßige Fettpolster, kräftige Muskulatur („festes Fleisch" sagt man im Volksmund), einigermaßen pünktlicher Durchbruch der Zähne, nebenher läuft die Ausbildung der körperlichen Leistungen (sitzen, stehen, laufen u. a.) und die Ausbildung der geistigen Fähigkeiten.

Die beliebten Vergleiche mit anderen Kindern aber sind geradezu etwas Schädliches. Die Rassen- und Vererbungslehre lehrt in ihren einfachsten Grundsätzen doch bereits sowohl die Unterschiede zwischen den einzelnen Menschen wie die gemeinsamen Merkmale, welche sich aus dem ehelichen Zusammenschluß zweier verschiedener Familien ergeben. Wie

nun nach den Erbgesetzen unter den Kindern blonde, wie dunkelhaarige entstehen, so werden auch große wie kleine, starkknochige wie zierliche Kinder geboren, und diese Merkmale prägen sich mit zunehmendem Alter meist immer stärker aus.

Zu den Erbanlagen kommt aber der Einfluß der Umwelt hinzu. Es ist verständlich, daß ein Kind, das bereits in seiner ersten Lebenszeit eine langdauernde Durchfallerkrankung oder, durch Ansteckung hervorgerufen, einen Keuchhusten durchgemacht hat, in seiner Entwicklung zurückgeblieben ist und, obgleich wieder gesund, längere Zeit braucht, um den Verlust einzuholen. Kann das Kind im Sommer viel ins Freie kommen, so geht die Entwicklung rasch vonstatten; ist die Mutter nicht aufgeklärt, fürchtet sie, das Kind auch im Winter ins Freie zu bringen, lüftet sie die Wohnung ungenügend aus falscher Angst vor Erkältung, so ist das Kind hingegen in seiner Entwicklung gehemmt. Zeichen von englischer Krankheit können die Folge sein.

Erbe und Umwelt sind somit die beiden Begriffe, welche die Entwicklung maßgebend beeinflussen.

Die Entwicklung eines Kindes, das von Eltern stammt, die erbgesund sind, und die es verstehen, den Lebensraum des Kindes so zweckmäßig wie möglich zu gestalten, läuft ungefähr folgendermaßen ab:

Mit einem Geburtsgewicht von 3000 g — das sind also sechs Pfund — kam das Kind zur Welt. Nach einer geringfügigen Abnahme in den ersten Lebenstagen nimmt es regelmäßig zu, und zwar ist die Zunahme anfangs am größten, um von Monat zu Monat, von Jahr zu Jahr geringer zu werden, bis sie eines Tages ganz aufhört — der Mensch ist ausgewachsen. Die wöchentliche Zunahme beträgt durchschnittlich:

im 1. Vierteljahr 200—250 g
im 2. Vierteljahr 180—200 g
im 3. Vierteljahr 120—130 g
im 4. Vierteljahr 70—100 g

Das bedeutet, daß ein Kind nach etwa 5 Monaten sein Geburtsgewicht verdoppelt, noch vor Ablauf eines Jahres verdreifacht, und zwar bezogen auf das durchschnittliche Geburtsgewicht von ca. 3000 g. Das sei erwähnt, weil es häufig

vorkommt, daß eine Mutter, deren Kind 7½ Pfd. bei der Geburt wog, nun für den ersten Geburtstag ein Gewicht von 22½ Pfd. erwartet.

Im zweiten und in den folgenden Jahren wird die Zunahme bereits merklich geringer:

Zunahme im 1. Lebensjahr zirka 7 kg
Zunahme im 2. Lebensjahr zirka 3 kg
Zunahme im 3. Lebensjahr zirka 2 kg
Zunahme im 4. Lebensjahr zirka 1,8 kg

Damit findet es eine Erklärung, daß im Säuglingsalter die regelmäßige Gewichtszunahme peinlich beachtet, in späteren Jahren aber oft geradezu vernachlässigt wird, bis eines Tages das „schlechte Aussehen" des Kindes den Eltern auffällt und der Arzt aufgesucht wird.

Im Gegensatz zum Gewichtswachstum wird die Zunahme der Körperlänge wenig beachtet. Das findet seine ganz berechtigte Erklärung darin, daß das Längenwachstum unabhängig von allen äußerlichen Einflüssen, z. B. Ernährung und Krankheit, lediglich nach den Erbgesetzen ohne besondere Unterschiede vor sich geht. Die Körperlänge beträgt ungefähr:

bei der Geburt	50 cm
nach 1 Jahr	75 cm
nach 2 Jahren	85 cm
nach 3 Jahren (Knaben)	93 cm
nach 3 Jahren (Mädchen)	92 cm
nach 6 Jahren (Knaben)	109 cm
nach 6 Jahren (Mädchen)	107 cm

Indem nun das Längenwachstum ununterbrochen vonstatten geht, die Gewichtszunahme aber zeitweilig, z. B. während einer Krankheit, unterbrochen ist, entsteht naturgemäß ein schlankes, ja mageres Kind.

In gewissen Zeiten weist jedes Kind einen solchen schlanken Körperbau auf. Die rundlichen Formen, die dicken Hände und Füße, die den Liebreiz des jungen Säuglings ausmachen, verschwinden bald. Später wechseln dann Perioden der „Streckung" (während deren das Kind mager wirkt) mit Perioden der „Füllung" ab. Nach Stratz unterscheidet man folgende Perioden:

1. Fülle vom 1.—4. Jahr
1. Streckung vom 5.—7. Jahr
2. Fülle vom 8.—10. Jahr
2. Streckung vom 11.—15. Jahr
3. Fülle (oder Reifung) vom 15.—20 Jahr

Von Interesse ist weiterhin die Entwicklung des Knochensystems. Um den Geburtenverlauf zu erleichtern, sind die Schädelknochen des Neugeborenen gegeneinander verschieblich, bald jedoch verwachsen sie miteinander, zwischen sich nur die große Schädellücke (im Volksmund „Das Leben" genannt) lassend. Diese Lücke wird von Monat zu Monat kleiner, um sich um die Wende des ersten Lebensjahres vollständig zu schließen.

Ferner sollte die Mutter wissen, daß alle Kinder zur Zeit des Laufenlernens O-Beine haben; auch das ist ganz naturgemäß. Ein Kind geht breitbeinig, und das bedingt eben eine leichte O-Beinstellung. In demselben Maße, wie das Kind Sicherheit im Laufen erlangt, setzt es seine Füße näher aneinander und fast unmerklich verschwindet die Krümmung der Beine. Höhere und bleibende Grade von Verbiegung müssen natürlich dem Arzt gezeigt werden zur Entscheidung, ob es sich um eine erbliche Anlage oder um Englische Krankheit handelt.

Die Wirbelsäule eines Neugeborenen ist schnurgerade, aber biegsam, die doppelt S-förmige Krümmung, welche wir beim Erwachsenen beobachten, entsteht erst im Laufe der Zeit. Daraus ergibt sich als Nutzanwendung: Ein Säugling soll gerade auf harter Matratze, nicht gekrümmt auf einem Federunterbett liegen; das Kind soll in gerader Haltung auf dem Arm getragen werden; das Kind soll von selbst sitzen und laufen lernen und nicht künstlich darauf dressiert werden. Sonst könnte Kümmerwuchs, insbesondere der Wirbelsäule, die Folge sein.

Zum Knochensystem gehören schließlich die Zähne. Das erste Zähnchen, im sechsten Monat mit Spannung erwartet, macht der Mutter jedoch Sorge. Sie glaubt irrtümlicherweise an „Zahnkrämpfe und Zahnhusten". Krämpfe und Husten sind jedoch selbständige Krankheiten, die mit der Zahnung nichts zu tun haben. Zahnung ist im Rahmen der Entwicklung des Kindes ein Naturvorgang, der vielleicht mit einer gewissen Unpäßlichkeit, mit Weinerlichkeit, einhergeht, aber keine Krankheit ist. Zwi-

schen dem 6. und 9. Monat — also auch bei gut entwickelten Kindern oft recht spät — erscheinen meistens zuerst die unteren mittleren Schneidezähne. Es folgen noch im Laufe des ersten Jahres die übrigen 6 Schneidezähne; im 2. Jahre erscheinen zuerst die 4 vorderen Backzähne, danach die Eckzähne (auch Augenzähne genannt). Mit den 4 hinteren Backzähnen, die im 3. Jahr erst durchbrechen, ist das aus 20 Zähnen bestehende Milchgebiß vollständig. Die zweite Zahnung, im 6. oder 7. Jahr, beginnt nicht mit dem Ausfall der Schneidezähne, ungefähr in der Reihenfolge, wie sie gekommen sind, sondern mit dem Durchbruch der dritten Backzahn-Paare. Das zu wissen ist wichtig hinsichtlich der Zahnpflege.

Was bringt das Kind mit auf die Welt und was lernt es? Hier ist stets mit großen Abweichungen, bedingt durch die Anlagen des Kindes und die Einflüsse seiner Umwelt, zu rechnen. Die folgenden Angaben sollen deshalb nur ungefähre Anhaltspunkte geben.

Im 1. Monat sind die Bewegungen der Arme und Beine ziel- und zwecklos. Auf Lichteinfall antwortet das Kind mit Schließen der Augen. Es kann gähnen und nießen. Der Geschmack ist bereits deutlich ausgebildet. Geräusche werden am Ende des 1. Monats bereits wahrgenommen.

Während des 2. Monats vermag das Kind Gegenstände zu umklammern, es beginnt den Kopf zu heben, es beginnt „zu erzählen", wie man die ersten lallenden Töne nennt.

Im 3. Monat wendet das Kind bereits seinen Kopf nach der Richtung des Schalles, bewegliche Gegenstände werden mit den Augen bewußt verfolgt. Das Kind erkennt das Gesicht seiner Mutter wieder und lächelt.

Hingehaltene Gegenstände werden im 4. Monat ergriffen. Auf dem Arm der Mutter bewegt das Kind den Kopf frei.

Nach einem halben Jahr stemmt das Kind seine Beine fest auf den Wickeltisch; es beginnt zu sitzen. Mit Aufmerksamkeit werden die ersten Nachahmungsversuche gemacht.

Bis zum Alter von dreiviertel Jahren lernt das Kind einfache Silbenbildungen (mam-mam, pa-pa!). Es versteht einzelne Worte. Etwa vom 8. Monat ab steht es am Bettgitter und beginnt daran entlang zu gehen.

Bis zum ersten Geburtstag wird der Wortschatz und das Verständnis für Worte und Gegenstände von Tag zu Tag größer; desgleichen nehmen die körperlichen Fähigkeiten zu.

Ein weiteres Halbjahr gehört dem Laufenlernen und der Bildung einfacher Worte. Auf Geheiß kann das Kind „bitte, bitte" machen, „Händchen geben", es meldet sein Bedürfnis an, es fordert in seiner Kindersprache seinen Keks.

Bis zum zweiten Geburtstag steht die Sprachentwicklung im Vordergrund. Jedoch zeigen sich hier ausgesprochene Unterschiede. Es gibt eben „sprechfaule" Kinder, bei denen sich, trotzdem sie geistig vollwertig sind, die Sprachentwicklung sogar bis zum 4. Lebensjahr verzögern kann.

Die Entwicklung eines Kindes ist also in der Grundlage nach den Gesetzen der Rassen- und Vererbungslehre festliegend. Sie kann aber durch Umwelteinflüsse sowohl günstig wie ungünstig gestaltet werden. Eine einwandfreie Pflege, eine zweckmäßige Ernährung, eine wohlüberlegte Erziehung im Rahmen eines harmonischen Familienlebens, sorgsame Verhütung der Gefahren, die durch Krankheit und Unfall entstehen können und eine rasche Heilung der unvermeidlich auftretenden Krankheiten gewährleisten die ungestörte Entwicklung des Kindes.

Die wichtigsten Kinderkrankheiten

Von Prof. Dr. Ullrich, Kinderarzt

Wenn es auch nicht richtig ist, gesunde Neugeborene und junge Kinder ganz allgemein für widerstandslos und besonders krankheitsgefährdet zu halten, so bedürfen sie doch wie alles, was im Werden begriffen und noch nicht ausgereift ist, sorgfältiger Obhut. Sofern die Krankheiten des Kindesalters ihre Wurzeln nicht in der von den Eltern und deren Vorfahren übernommenen Erbanlage haben, sind sie — rechtzeitig erkannt

und richtig behandelt — größtenteils völlig heilbar. Lassen sich doch Umweltsschäden — besonders in der für die spätere Entwicklung oft maßgebenden Säuglingszeit — viel leichter vermeiden und beheben als bei dem im Lebens- und Berufskampf stehenden Erwachsenen.

Wie allgemein bekannt ist, kommen viele Krankheiten nur bei Kindern vor. Darüber hinaus sind bei diesen aber auch einzelne Krankheitszeichen ganz anders zu werten als später. So brauchen sehr beunruhigende Erscheinungen wie hohes Fieber, Erbrechen, ja selbst schwere Krämpfe durchaus nicht immer eine schlimme Ursache zu haben. Oftmals werden sich solche Störungen viel rascher beheben lassen als andere, nicht als bedenklich angesehene oder gar nicht bemerkte Krankheitsmerkmale. Nur der Arzt vermag den Gesundheitszustand eines Kindes richtig zu beurteilen und alle Umstände aufzuspüren, die für eine krankhafte Störung verantwortlich zu machen sind. Durch ärztliche Beratung in gesunden wie in kranken Tagen kann viel Unheil vermieden oder im Keime erstickt werden.

Es ist weder beabsichtigt noch möglich, im folgenden Ratschläge zur Behandlung von Krankheiten zu geben. Die kurzen Hinweise auf die häufigsten Erkrankungen im Kindesalter sollen lediglich eine erhöhte Aufmerksamkeit wachrufen, damit bei drohender Gefahr rechtzeitig sachkundige Hilfe einsetzen kann.

Störung der Nabelheilung. Der Nabelschnurrest fällt gewöhnlich, nachdem er vollständig eingetrocknet ist, Ende der ersten Lebenswoche ab; die Nabelwunde heilt dann in wenigen Tagen zu. Blutungen sowie anhaltendes Nässen des Nabels oder entzündliche Rötung seiner Umgebung weisen auf Störung der normalen Nabelheilung hin.

Hautausschläge. Bei zu warm gehaltenen Säuglingen schießen infolge des Schwitzens winzige rote Stippchen, besonders am Rumpf, auf. Dieser „Schweißfriesel" ist harmlos und verschwindet bei leichterer Bekleidung durch Einpudern. Das Auftreten von Eiterblasen oder Pusteln erfordert ärztlichen Rat.

Fast kein Kind bleibt völlig vom „**Wundsein**" verschont. Nasse Windeln und Stuhlentleerungen reizen die Haut und bringen sie zur Entzündung. Dieses Wundsein tritt demnach am häufigsten in der Gesäßgegend auf, kann sich aber bei dicken

Kindern durch Schweißbildung auch in den Hautfalten an den Gelenken und am Halse einstellen. Durch peinliches Trockenhalten, Bestreichen mit Wundpasten und Einpudern läßt es sich meist leicht beheben. Wenn die Entzündungserscheinungen sehr hartnäckig sind, große Ausdehnung annehmen oder gar zu schuppigen und borkigen Auflagerungen (vor allem im Bereich des behaarten Kopfes) führen, ist sachkundige Behandlung notwendig. Mit auffälliger Rötung und Rauhwerden der Wangenhaut (Milchschorf) kündigt sich das Säuglingsekzem an, das mit starkem Juckreiz verbunden ist und sich häufig rasch ausdehnt. Dieses oft schwer beeinflußbare und hartnäckige Leiden kann nicht nur für das Kind sondern auch für alle Beteiligten zu einer wahren Qual werden.

Schwämmchen. Unsaubere Sauger und Flaschen, vor allem aber das gut gemeinte, jedoch durchaus unzweckmäßige Auswischen des Mundes begünstigen die Ansiedlung eines Schimmelpilzes auf der zarten und leicht verletzbaren Schleimhaut. Es entwickeln sich dann weiße Pilzrasen (Soor) in Form von Flecken und größeren Belägen auf der Zunge und der übrigen Mundschleimhaut. Sie sind durch peinlichste Sauberhaltung des Trinkgerätes und durch desinfizierende Mittel leicht zu beseitigen.

Erbrechen tritt bei Kindern ungemein häufig auf. „Speikinder — Gedeihkinder" sagt ein altes Sprichwort. Es hat jedoch nur Geltung für das Herauslassen einer kleinen Menge der Nahrung bei Überfüllung des Magens durch zu reichliches Angebot oder durch das Luftschlucken gierig trinkender Kinder. Anhaltendes Erbrechen großer Nahrungsmengen ist immer ernst zu nehmen. Mit explosiver, im Strahle erfolgender Entleerung des Mageninhaltes nach jeder Nahrungsaufnahme und zunehmender Verstopfung macht sich ein krampfhafter Verschluß des Magenausgangs bemerkbar. Diese Krankheit setzt bald nach der Geburt ein und kommt nur in den beiden ersten Lebensmonaten vor. Rascher Kräfte- und Gewichtsverlust erfordert unbedingt ein rechtzeitiges Einsetzen der ärztlichen Behandlung. Während der ganzen Kindheit ist das Erbrechen ein häufiges Begleitsymptom aller möglichen, teils harmlosen, teils aber auch sehr ernsten Erkrankungen; unter letzteren sind vor allem Entzün-

dungen des Gehirns und seiner Häute sowie entzündliche oder mechanische Veränderungen (Darmverschluß) der Bauchorgane zu nennen.

Die größte Rolle unter den Krankheiten des Säuglingsalters spielen die Ernährungsstörungen. Bedenkliche Erkrankungen dieser Art lassen sich einzig und allein durch eine genügend lange Stillung zuverlässig verhindern. Man unterscheidet akute und chronische Formen der Ernährungsstörungen; erstere sind mit Erbrechen und Durchfällen verbunden.

Solche akute Verdauungsstörungen werden durch eine nach Menge, Zusammensetzung oder Beschaffenheit ungeeignete Nahrung, aber auch durch Pflegeschäden wie Abkühlung und Überhitzung sowie durch leichte Infekte hervorgerufen. Alle diese Ursachen können krankhafte Gärungs- und Fäulnisvorgänge im Darmrohr zur Folge haben. Diese führen zur vermehrten Entleerung dünner, zerfahrener, mehr oder minder schleimiger Stühle von grüner Farbe *). Die Kinder werden appetitlos, schreien viel und nehmen nicht an Gewicht zu. Während von diesen leichten akuten Ernährungsstörungen auch Brustkinder nicht ganz verschont bleiben, sind von der schweren Art, die außer heftigem Erbrechen und wäßrigen, spritzenden Stühlen mit hohem Fieber, Bewußtseinstrübung und rapidem Verfall verbunden ist, nur künstlich ernährte Säuglinge bedroht. Dieser schwere „sommerliche Brechdurchfall", dem früher zahlreiche Säuglinge in der heißen Jahreszeit erlegen sind, ist erfreulicherweise seltener geworden. Bis zur Einholung ärztlicher Anweisungen muß bei akuten Verdauungsstörungen jede Nahrungszufuhr unterbleiben; es soll höchstens dünner Tee, der nicht mit Zucker, sondern nur mit Süßstoff (Saccharin) gesüßt sein darf, verabfolgt werden.

Die chronischen Ernährungsstörungen werden im Beginn oft nicht bemerkt. Sie stellen sich allmählich bei unzureichender oder unzweckmäßig zusammengesetzter, besonders bei einseitiger, entweder zu viel Mehl oder zu viel Milch enthaltender Nahrung ein. Durchfälle und stärkere Gewichtsabnahme können

---

*) Durchfällige Stühle mit Blutbeimengungen weisen auf eine ernstere Darminfektion hin.

ganz fehlen. Wenn die falsche Ernährung aber beibehalten wird, ist der Übergang in unaufhaltsame Abmagerung („innere Auszehrung") möglich. Auch wiederholte akute Verdauungsstörungen und Infekte können das Gedeihen in Form einer chronischen Ernährungsstörung beeinträchtigen.

Erkrankungen der Atmungsorgane. Die Neigung zu Entzündungserscheinungen der Luftwege ist in den ersten Lebensjahren groß. Ein Schnupfen bedeutet für einen Säugling eine ernstere Erkrankung als für den Erwachsenen. Die behinderte Nasenatmung erschwert das Saugen und beeinträchtigt oft nicht nur das Befinden, sondern auch den Allgemeinzustand. Absonderung eitrig-blutigen Schleimes und Wundwerden des Naseneingangs müssen stets an Diphtherie denken lassen. Ein von Geburt an bestehender starker Schnupfen mit schniefender Atmung ist auf angeborene Syphilis verdächtig.

Die Übertragung eines gewöhnlichen Schnupfens auf junge Säuglinge ist weiterhin insofern nicht ganz unbedenklich, als bei diesen die Entzündung der Nasenschleimhaut öfters in die tieferen Luftwege absteigt. Beim Rachenkatarrh stellt sich trockener Husten ein. Von der Rachenhöhle aus kann die Entzündung in die Mittelohren vordringen. Unter starker Unruhe und vermehrtem Schreien stellt sich dabei hohes Fieber ein; die Ohren werden druckempfindlich. Der Durchbruch des Trommelfelles mit anschließendem Eiterausfluß aus dem Gehörgang bringt dann oft Erleichterung.

Katarrhe des Kehlkopfes kündigen sich durch Heiserkeit und bellenden Husten an; stärkere Schwellung der Schleimhaut behindert die Einatmung. Immer muß in diesem Falle das Vorliegen einer Diphtherie in Betracht gezogen werden.

Luftröhrenkatarrhe sind mit stärkerem Husten verbunden, der anfänglich noch trocken ist, dann aber locker wird. Bei Lungenentzündungen klingt der Husten kurz und verhalten; die Atmung wird beschleunigt und angestrengt, oft stoßend und keuchend. Der Lufthunger macht sich durch Erweiterung der Nasenflügel bei jedem Atemzug geltend. Ängstlicher Gesichtsausdruck und blasses oder bläuliches Aussehen offenbaren den Ernst der Erkrankung. Lungenentzündungen dieser Art bekommen vor allem Säuglinge und Kleinkinder, deren

Gesundheitszustand schon vorher Schaden gelitten hat. Bei älteren kräftigen Kindern gefährden selbst schwere Lungenentzündungen das Leben kaum, solange keine Komplikationen eintreten.

Die Englische Krankheit, die in leichter Form bei Kindern der ersten beiden Lebensjahre (mit Ausnahme des ersten Vierteljahres) außerordentlich verbreitet ist, wird im wesentlichen durch Lichtmangel hervorgerufen. Sie ist deshalb eine Winterkrankheit und vor allem in dunklen dumpfen Wohnungen anzutreffen. Der Beginn kündigt sich mit auffälligem Schwitzen, scharfem Uringeruch und Auftreibung des Leibes an. Meist sind dann auch schon weiche Stellen am Hinterkopf zu fühlen. Späterhin läßt die Festigkeit aller Knochen, deren Kalkgehalt abnimmt, nach. Zu Formveränderungen des Brustkorbes, Verbiegungen der Wirbelsäule und des Beckens sowie Verkrümmungen der Beine und Arme gesellen sich Auftreibungen an den Gelenken und am Schädel. Kinder mit Englischer Krankheit bekommen die Zähne mit Verzögerung und lernen verspätet laufen. Schwere Verunstaltungen durch Rachitis sind heutzutage mit Sicherheit vermeidbar. Die Englische Krankheit ist mit geeigneten Mitteln leicht zu verhüten und in den Anfangsstadien zuverlässig ohne Dauerschädigung heilbar.

Bei Kindern ist die Bereitschaft zu Krämpfen im allgemeinen größer als im späteren Alter. Sie wird unter bestimmten Umständen besonders durch die Rachitis erhöht. Es treten dann schwere allgemeine Krampfzustände oder auch die gefürchteten, mit Atemnot und lautem Krähen verbundenen Stimmritzenkrämpfe auf. Abgesehen von dieser mit der Englischen Krankheit eng zusammengehörigen, übermäßigen Nervenerregbarkeit sind im Kindesalter mancherlei epilepsieähnliche Krampfanfälle nicht ganz selten. Diese äußerst besorgniserregenden Zustände sind oft, durchaus aber nicht immer ernster Natur.

Unter „Kinderkrankheiten" werden schlechthin meist jene akuten Infektionskrankheiten verstanden, die fast ausschließlich Kinder befallen, bei diesen aber so häufig sind, daß mit ihrem Eintreten mehr oder minder bestimmt gerechnet wird. Eine weitere, allgemein bekannte Eigentümlichkeit dieser Krankheiten ist die Hinterlassung eines dauerhaften Schutzes, so daß alle, die sie einmal überstanden haben, in der Regel davor „ge-

keit" sind. Diese Giftfestigkeit beruht auf spezifischen Schutzstoffen, sogenannten Immunkörpern, die zur Überwindung der eingedrungenen Krankheitskeime vom Organismus während der Erkrankung gebildet werden. Zum Erwerb solcher Spezialwaffen wird in zivilisierten Ländern jede heranwachsende Generation schon in der Kindheit gezwungen, da infolge der außerordentlichen Verbreitung der Erreger derartiger Seuchen eine Ansteckung praktisch unvermeidbar ist. Bei manchen Krankheiten dieser Art, wie z. B. Diphtherie und Scharlach, kann die Bildung der Immunkörper durch schwache Infektionen ohne eigentliche Erkrankung angeregt werden; wiederholte kleine Scharmützel mit den Krankheitserregern veranlassen in unauffälliger aber durchaus nützlicher Weise eine „stille" Feiung.

M a s e r n. Der Schutz gegen diese Krankheit kann nur durch ihr Überstehen erworben werden; sie bleibt daher so gut wie keinem Kinde erspart. Die Ansteckung geht immer von einem Maserkranken aus, durch (gesunde) Erwachsene und Gegenstände wird der Erreger, der nicht bekannt ist, kaum jemals übertragen. Im Fieberstadium sind die Masern jedoch außerordentlich ansteckend, so daß ein kurzes Zusammensein zum Haften der Infektion genügt.

Von diesem Zeitpunkt an vergehen 9—11 Tage (Inkubationszeit), bis die ersten Krankheitszeichen auftreten. Diese stellen sich als fieberhafte Schleimhautkatarrhe (Schnupfen, Husten, Bindehautentzündung) ein. Erst nach etwa 3—4 Tagen erscheint dann der Ausschlag. Es schießen rote, etwa linsengroße Flecke zuerst im Gesicht und im Nacken auf, die sich allmählich über den Rumpf auf die Gliedmaßen ausbreiten. Der Masernausschlag ist in voller Blüte grobfleckig und scheckig.

Das Leben älterer Kinder wird durch die Masern fast nie gefährdet. Unter Säuglingen und Kleinkindern, vor allem solchen mit Englischer Krankheit, fordert aber diese einheimische Seuche infolge des häufigen Hinzutretens einer Lungenentzündung zahlreiche Opfer. Wenn ein schwächliches Kind der Ansteckung mit Masern ausgesetzt war, läßt sich die Krankheit durch Einspritzen von Erwachsenenblut oder noch besser von Rekonvaleszentenserum im Keime ersticken oder wenigstens abschwächen. Diese künstliche Übertragung von Immunkörpern ist jedoch nur

in den ersten 5 Tagen nach der Infektion, also nur mehrere Tage vor Beginn der Krankheitserscheinungen wirksam.

Sehr ansteckend aber harmlos sind die Windpocken oder Schafblattern. Die Zeit, die vergeht, bis der aus kleinen Bläschen mit entzündlichem Hof bestehende Ausschlag erscheint, kann bis zu 3 Wochen betragen.

Ebenso wie die Schafblattern verlaufen die Röteln, die sich ohne katarrhalische Erscheinungen mit einem maserähnlichen, meist nur etwas kleinfleckigeren Ausschlag kundgeben, in der Regel ohne stärkere Beeinträchtigung des Allgemeinzustandes.

Außerordentlich wechselvoll und launisch spielt sich der Scharlach ab. Von sehr leichten Fällen — die so uncharakteristisch sein können, daß auch der erfahrene Arzt sie bisweilen nicht mit Sicherheit erkennt — bis zu den schwersten Verlaufsformen gibt es alle Übergänge. Typisch ist für den Scharlach ein plötzlicher Beginn mit hohem Fieber und Erbrechen. Nach 24 bis 48 Stunden zeigt sich der Ausschlag. Die stecknadelkopfgroßen Fleckchen schießen sehr dicht nebeneinander auf und fließen oft überall zusammen, sodaß scharlachkranke Kinder wie in Purpurfarbe getaucht aussehen; nur die Lippen, die Nase und das Kinn bleiben in der Regel auffallend blaß. Die Zunge ist anfänglich dick belegt, reinigt sich aber bald und bekommt eine eigentümlich himbeerrote Farbe. Oft besteht eine eitrige Mandelentzündung mit Drüsenschwellung am Halse. Nach dem Abklingen des Ausschlages und des Fiebers schuppt die Haut in großen Fetzen ab. Mit Überwindung dieses ersten Schubes ist der Scharlach durchaus nicht immer endgültig erledigt. Recht häufig stellen sich noch nach Wochen neue, mannigfaltige Erscheinungen in Form von Fieber, Drüsenanschwellungen, Ohreiterungen, Nierenentzündungen usw. ein. Die Scharlachinfektion geht zweifellos nicht nur von Kranken, sondern auch von Gesunden, die — ohne es zu wissen — Krankheitskeime auf ihrer Schleimhaut beherbergen, aus.

Auf solche unkenntlichen „Keimstreuer" läßt sich auch bei der Diphtherie die Ansteckung nicht selten zurückführen. Die bekannten Erreger dieser Krankheit, die Diphtheriebazillen, sind im Rachen und in der Nase von ganz gesunden Personen anzutreffen. Bei empfänglichen Kindern rufen sie häutige, weiße

Ausschwitzungen auf den Schleimhäuten hervor. Am häufigsten zeigen sich solche Beläge auf den Gaumenmandeln; sie dehnen sich von hier bei schwerem Verlaufe auf das Zäpfchen und die übrige Rachenschleimhaut aus und rufen starke Drüsenschwellung hervor. Der Geübte kann die Krankheit an einem widerlich-süßlichen Geruch erkennen. Jede Mandelentzündung muß im Kindesalter an Diphtherie denken lassen.

Zu ernster Lebensbedrohung führt die Kehlkopfdiphtherie, der echte K r u p p. Hierbei erschweren die Beläge den Durchtritt der Atemluft. Mit ängstlichem Gesichtsausdruck ringen dann die Kinder angestrengt und hörbar nach Luft. Nur durch den Luftröhrenschnitt oder durch Einführung eines Röhrchens in den Kehlkopf läßt sich in diesem Falle die Erstickungsgefahr beheben. Der Verdacht auf Kehlkopfdiphtherie wird durch zunehmende Heiserkeit mit tonloser Stimme und rauhen, bellenden Husten (Schafhusten) wachgerufen. Bei Säuglingen siedeln sich die Diphtheriebazillen meist auf der Nasenschleimhaut an und bedingen den erwähnten blutig-eitrigen Schnupfen.

Das von den Diphtheriebazillen abgesonderte Gift kann noch mehrere Wochen nach dem Abklingen der akuten Erkrankung schwere Schädigungen des Herzmuskels und des Nervensystems zur Folge haben. Diese Gefahr ist naturgemäß umso größer, je mehr Gift aufgenommen worden ist. Es ist daher unbedingt notwendig, das im Diphtherieheilserum enthaltene Gegengift sobald als möglich einzuspritzen, wenn es vollen Erfolg haben soll. Mit dem Heilserum können auch Kinder, die der Ansteckung ausgesetzt waren, geschützt werden. Dieser Schutz hält jedoch nur mehrere Wochen vor. Auf andere Weise läßt sich (durch Impfung) auch eine dauerhafte Feiung gegen Diphtherie erzielen; bei dieser Methode vergeht aber längere Zeit, bis die Wirkung erreicht ist.

Der K e u ch h u st e n beginnt mit zunehmendem, fieberlosem Husten und ist anfänglich ganz uncharakteristisch. Verdächtig sind Nieskrämpfe und nächtlicher Husten. Erkannt wird die Krankheit meist erst an den typischen, stoßweise erfolgenden Hustenanfällen mit „Ziehen", die täglich bis zu 30 mal und darüber auftreten. Außer reichlicher Schleimausscheidung sind diese Attaken häufig mit Erbrechen verbunden. Da der Keuchhusten

wochenlang dauert, leidet oft der Ernährungszustand stark. Rachitische Kinder werden durch den Keuchhusten sehr gefährdet.

Mit einer doppelseitigen, weichen Schwellung vor und unter den Ohren sowie Kaubeschwerden äußert sich der Mumps oder Ziegenpeter.

Eine besonders gefürchtete Kinderkrankheit ist die spinale Kinderlähmung. Sie setzt mit Fieber, Überempfindlichkeit und unbestimmten Allgemeinerscheinungen ein, denen sich dann bald mehr oder minder ausgedehnte Lähmungen anschließen. Durchaus nicht jede Ansteckung mit dem Krankheitsgift führt aber zu schweren, bleibenden Schäden. Die Tatsache, daß Erwachsene in der Regel verschont bleiben, ist höchstwahrscheinlich schwachen Infektionen in der Kindheit zu danken, also auf eine „stille" Feiung zurückzuführen.

Ebensowenig wie die akuten Infektionskrankheiten zu vermeiden sind, entgeht infolge der großen Verbreitung der Tuberkulose auch kaum ein Kind der Ansteckung mit Tuberkelbazillen. Diese werden in der Regel durch Erwachsene mit offener Lungentuberkulose übertragen, die beim Sprechen, Niesen und Husten feinste bazillenhaltige Schleimtröpfchen ausstreuen. Viel seltener erfolgt die Infektion durch Milch, die von perlsuchtkranken Kühen stammt und ungekocht genossen wird. Erfreulicherweise gewinnt der Organismus über die in die Lunge oder den Darm eingedrungenen Bazillen meist die Oberhand und macht sie unschädlich. Die einmal stattgehabte Infektion läßt sich dennoch durch einfache Hautproben nachweisen. Der positive Ausfall derselben bedeutet aber noch nicht, daß eine Tuberkulose-Krankheit vorliegt. Von dieser ist erst zu sprechen, wenn die Bazillen die Schranke an der Einbruchspforte durchbrechen und zur Allgemeinerkrankung führen.

Die Tuberkulose tritt im Kindesalter in so vielgestaltigen Formen auf, daß hierauf nicht näher eingegangen werden kann. Die eigentliche Lungenschwindsucht kommt vor dem 10. Lebensjahr nicht zur Entwicklung. Am häufigsten handelt es sich um eine verhältnismäßig günstig zu beurteilende Drüsentuberkulose. Auch die Skrofulose läßt meist Heilung erhoffen.

Die Erst-Infektion mit Tuberkelbazillen ist für junge Kinder, besonders Säuglinge, am gefährlichsten. Diese sollen vor

allem mit größter Sorgfalt vor einer Ansteckung behütet werden. Ein Verkehr oder sogar ein Zusammenleben mit tuberkulösen Erwachsenen ist daher peinlichst zu vermeiden.

Zweckdienlicher Rat in Tuberkulosefragen erfordert große Erfahrung. Die Durchführung der notwendigen Maßnahmen stößt oft auf große Schwierigkeiten. Zur Bekämpfung der Tuberkulose sind überall Fürsorgestellen eingerichtet, die nach Möglichkeit dieser Volksseuche ihre Opfer zu entreißen suchen.

Die angeborene Syphilis äußert sich gleich bei der Geburt, bisweilen aber auch erst mehrere Wochen später in Form hartnäckigen Schnupfens und eitriger Bläschen bzw. fleckiger Ausschläge an den Gliedmaßen und im Gesicht. Die Heilungsaussichten sind bei energischer Behandlung nicht ungünstig. Auch ohne besondere Maßnahmen können die Erscheinungen im Verlauf des ersten Lebensjahres zurückgehen. Im Schulalter flammt aber die Krankheit häufig mit den verschiedenartigsten Zeichen wieder auf.

Ehe, Familie, Sippe

Das Recht in der Ehe

Von Oberlandesgerichtspräsident Dr. Alexander Bergmann

Die Ehe ist ein Vertrag des bürgerlichen Rechts, wenn auch ein Vertrag eigener Art. Diese Rechtsnatur der Ehe bedingt eine eingehende gesetzliche Regelung der einzelnen durch die Ehe entstandenen und in ihren Auswirkungen weiterhin zur Entstehung gelangenden Rechtsbeziehungen. Die gesetzlichen Bestimmungen hierüber bilden den wesentlichen Inhalt des Familienrechts.

Das Familienrecht regelt sowohl die persönlichen Beziehungen der durch die Familienbande miteinander verbundenen Personen, als auch ihre güterrechtlichen Verhältnisse. Nachstehend seien in kurzen Zügen die Grundsätze des deutschen Familienrechts, soweit dieses auf dem Ehebündnis beruht, dargestellt.

Der Mann ist grundsätzlich das Haupt der Familie, indem er der Frau und den Kindern den Namen gibt, Wohnort und Wohnung bestimmt und in allen das eheliche Leben betreffenden Angelegenheiten die Entscheidung zu treffen hat. Der Frau ist der häusliche Wirkungskreis zugewiesen; in diesem kann sie auch die Geschäfte des Mannes besorgen und ihn vertreten (Schlüsselgewalt), sofern der Mann nicht dieses Recht beschränkt oder ausschließt, wozu zwecks Wirksamkeit Dritten gegenüber Eintragung ins Güterrechtsregister erforderlich ist. In der Geschäftsfähigkeit ist die Frau nicht beschränkt; der Mann kann es aber u. U. verhindern, daß die Frau sich Dritten gegenüber zu Leistungen verpflichtet, die von ihr in Person zu erfüllen sind. Den minderjährigen Kindern gegenüber hat regelmäßig der Vater die Ausübung der elterlichen Gewalt. Darin liegt das Recht und die Pflicht, die Kinder zu erziehen, sie zu beaufsichtigen und ihren Aufenthalt zu bestimmen. Kraft des Erziehungsrechts kann der Vater angemessene Zuchtmittel gegen die Kinder anwenden, wobei ihn das Vormundschaftsgericht auf seinen Antrag zu unterstützen hat. Die Bestimmung des Aufenthalts der Kinder wirkt sich dritten Personen gegenüber dadurch aus, daß der Vater von ihnen die Herausgabe verlangen kann, wenn sie ihm ein Kind widerrechtlich vorenthalten. Der verheirateten minderjährigen Tochter gegenüber ist das Personenrecht auf die Ver-

tretung in den die Person betreffenden Angelegenheiten beschränkt.

Der Mutter steht die elterliche Gewalt zu, wenn der Vater gestorben oder für tot erklärt ist und ferner, wenn der Vater die elterliche Gewalt verwirkt hat und die Ehe aufgelöst ist. Der Vater verwirkt die elterliche Gewalt, wenn er wegen eines an dem Kinde verübten Verbrechens oder vorsätzlichen Vergehens mit mindestens 6 Monaten Gefängnis bestraft ist. Die Mutter übt ferner die elterliche Gewalt aus, solange die elterliche Gewalt des Vaters wegen tatsächlicher Verhinderung, Geschäftsunfähigkeit usw. ruht. Der Mutter ist für die Ausübung der elterlichen Gewalt ein Beistand zu bestellen, wenn der Vater es angeordnet hat, wenn sie selbst es wünscht oder wenn das Vormundschaftsgericht es aus besonderen Gründen im Interesse des Kindes für nötig erachtet. Der Beistand hat im Rahmen des durch die Bestellung ihm zugewiesenen Wirkungskreises die Mutter bei der Ausübung der elterlichen Gewalt zu unterstützen und zu überwachen. Die Mutter verliert die elterliche Gewalt, wenn sie eine neue Ehe eingeht; sie behält aber das Recht und die Pflicht, für die Person des Kindes zu sorgen.

Den Rechten des Mannes entspricht seine Verpflichtung, der Frau nach Maßgabe seiner Lebensstellung, seines Vermögens und seiner Erwerbsfähigkeit Unterhalt zu gewähren. Diese Verpflichtung besteht ohne Rücksicht auf das eigene Vermögen der Ehefrau und ohne Rücksicht darauf, in welchem Güterstande die Ehegatten leben. Eine Unterhaltspflicht der Frau gegenüber dem Mann besteht dagegen nur, wenn dieser außerstande ist, sich selbst zu unterhalten. Der Unterhalt ist in der durch die eheliche Lebensgemeinschaft gebotenen Weise zu gewähren; eine Geldrente kommt nur dann in Frage, wenn die Ehegatten getrennt leben und einer von ihnen die Herstellung des ehelichen Lebens mit Recht verweigert, weil er entweder einen Scheidungsgrund hat oder weil das Verlangen des andern Teils nach Herstellung der ehelichen Gemeinschaft sich als Mißbrauch seines Rechtes darstellt. Letzteres liegt z. B. vor, wenn der Mann seinen Wohnsitz an einen unwirtlichen Ort verlegt, an welchem es die Frau wegen ihres leidenden Zustandes nicht aushalten kann. Eine gesetzliche Unterhaltspflicht besteht ferner

zwischen den Verwandten in auf- und absteigender Linie, also auch zwischen Eltern und Kindern. Die Unterhaltspflicht der Eltern gegenüber ihren minderjährigen unverheirateten Kindern ist insofern gesteigert, als die Eltern den Unterhalt auch dann gewähren müssen, wenn sie bei Berücksichtigung ihrer sonstigen Verpflichtungen außerstande sind, den Unterhalt ohne Gefährdung ihres eigenen standesmäßigen Unterhalts zu gewähren. In solchem Fall müssen sie alle verfügbaren Mittel zu ihrem und der Kinder Unterhalt gleichmäßig verwenden, es sei denn, daß ein anderer unterhaltspflichtiger Verwandter vorhanden ist oder der Unterhalt des Kindes aus dem Stamm seines Vermögens bestritten werden kann. Eine Besonderheit der Unterhaltspflicht, welche den Eltern gegenüber den Kindern obliegt, ist die Aussteuer, auf welche die Tochter im Falle der Verheiratung Anspruch hat. Dieser Anspruch besteht nicht, wenn die Tochter sich ohne die erforderliche elterliche Einwilligung verheiratet oder wenn sie sich einer Verfehlung schuldig gemacht hat, auf Grund deren ihr der Pflichtteil entzogen werden kann.

Durch die Eheschließung wird das Vermögen der Frau, soweit es nicht Vorbehaltsgut ist, als eingebrachtes Gut der Verwaltung und Nutznießung des Mannes unterworfen. Vorbehaltsgut ist, was durch Ehevertrag dazu erklärt ist oder was der Frau unter Bestimmung als Vorbehaltsgut zugewendet worden ist, was sie durch eigene Arbeit oder durch ein selbständig betriebenes Erwerbsgeschäft erworben hat, und schließlich gehören dazu auch die zu ihrem persönlichen Gebrauch bestimmten Sachen. Über das Vorbehaltsgut kann sie frei verfügen, und die Einkünfte daraus fallen wieder in ihr Vorbehaltsgut. Das eingebrachte Gut steht dagegen unter der Verwaltung des Mannes, der in gewissen Grenzen auch selbständig darüber verfügen kann, regelmäßig aber der Zustimmung der Frau bedarf, die im Interesse einer ordnungsmäßigen Verwaltung unter Umständen durch das Vormundschaftsgericht ersetzt werden kann. Die Nutzungen des eingebrachten Gutes erwirbt der Mann in demselben Umfang wie ein Nießbraucher. Er hat dagegen zu tragen die sämtlichen mit dem eingebrachten Gut verbundenen und auf ihm ruhenden öffentlichen und privaten Lasten, die Versicherungsprämien, die Prozeßkosten und vor allem den ehe-

lichen Aufwand. Die Frau kann über ihr eingebrachtes Gut nur mit Einwilligung des Mannes verfügen, die u. U. gleichfalls durch das Vormundschaftsgericht ersetzt werden kann. Die Frau kann von dem Mann Sicherheitsleistung verlangen, wenn die Besorgnis einer Gefährdung ihrer Rechte und Ansprüche besteht. Sie kann ferner auch auf Aufhebung der Verwaltung und Nutznießung klagen, wenn diese Voraussetzungen vorliegen, wenn der Mann seine Unterhaltspflicht verletzt, wenn er entmündigt ist oder unter Pflegschaft steht. Die Verwaltung und Nutznießung endigt mit der Todeserklärung des Mannes und der Eröffnung des Konkurses über sein Vermögen.

Die Verwaltung und Nutznießung tritt nicht ein, wenn eine in der Geschäftsfähigkeit beschränkte Frau ohne Einwilligung ihres gesetzlichen Vertreters heiratet. In diesem Fall sowie wenn die Verwaltung und Nutznießung aufgehoben ist, tritt Gütertrennung ein. Die Ehegatten können aber auch durch einen Ehevertrag, der vor Gericht oder einem Notar geschlossen werden muß und zur Wirksamkeit gegen Dritte der Eintragung in das beim Amtsgericht geführte Güterrechtsregister bedarf, ihren Güterstand abweichend regeln. Sie können eine solche Regelung auch nachträglich wieder ändern oder aufheben. Als bestimmte Formen eines vertragsmäßigen Güterstandes behandelt das Gesetz die allgemeine Gütergemeinschaft, die Errungenschaftsgemeinschaft und die Fahrnisgemeinschaft; dabei ist in dem Fall des Todes eines Ehegatten die Fortsetzung der Gütergemeinschaft zwischen dem überlebenden Ehegatten und den gemeinschaftlichen Abkömmlingen vorgesehen. Andere als die gesetzlich behandelten Güterstände können die Parteien nur in der Weise vereinbaren, daß sie die von ihnen beabsichtigten Bestimmungen einzeln festlegen.

Im Verhältnis zwischen Eltern und Kindern kann ein Güterstand in der schon erwähnten Form der fortgesetzten Gütergemeinschaft bestehen. Im übrigen bilden die güterrechtlichen Beziehungen zwischen Eltern und minderjährigen Kindern einen Teil der elterlichen Gewalt. Dem Inhaber dieser Gewalt steht die Verwaltung und Nutznießung an dem Kindesvermögen zu, soweit dieses nicht freies Vermögen des Kindes ist (d. i. eigener Erwerb des Kindes und Zuwendungen Dritter mit der aus-

drücklichen Bestimmung als freies Vermögen). Das Vermögen muß der Vater wie Mündelgeld anlegen. Zu Rechtsgeschäften für das Kind bedarf er in den gesetzlich bestimmten Fällen der Genehmigung des Vormundschaftsgerichts. Die Nutznießung endigt, wenn das Kind sich ohne die erforderliche elterliche Einwilligung verheiratet. Der Vater behält die Nutznießung, wenn seine elterliche Gewalt ruht, es sei denn, daß sie durch das Vormundschaftsgericht auf die Mutter übertragen wird. Im Fall der Gefährdung des Kindesvermögens durch den Vater hat das Vormundschaftsgericht die erforderlichen Maßregeln zu treffen und muß ihm äußersten Falles die Vermögensverwaltung entziehen.

Wird eine Ehe aufgehoben oder geschieden, so werden mit der Rechtskraft des Urteils die persönlichen und güterrechtlichen Beziehungen der Ehegatten im wesentlichen gelöst. Grundsätzlich behält die Frau den Familiennamen des Mannes; sie kann aber durch Erklärung gegenüber dem Standesbeamten ihren Familiennamen oder den Ehenamen aus einer früheren Ehe, aus der Nachkommenschaft vorhanden ist, wieder annehmen. Der Mann kann ihr, sofern sie allein oder überwiegend schuldig ist, die Führung seines Namens untersagen; außerdem kann ihr unter Umständen durch das Vormundschaftsgericht die Führung des Namens des Mannes untersagt werden. Der allein für schuldig erklärte Ehegatte hat dem andern unter gewissen Umständen Unterhalt zu gewähren. Den Kindern gegenüber tritt durch die Scheidung oder Aufhebung der Ehe insofern eine Veränderung ein, als die Sorge für die Person der Kinder nunmehr durch das Vormundschaftsgericht bestimmt wird. Dieses regelt auch den Verkehr des nicht sorgeberechtigten Elternteils mit den Kindern.

Ist eine Ehe für nichtig erklärt, so bleiben die Kinder ehelich, es sei denn, daß die Ehe unter Verletzung der rassen- und gesundheitspolitischen Eheverbote geschlossen ist oder wenn mit der Eheschließung nur die Übertragung des Namens oder der Staatsangehörigkeit des Mannes bezweckt war. Die Frau darf den Ehenamen nicht mehr führen. Unterhaltsansprüche bestehen nur in gewissen Fällen.

Der Sinn der deutschen Ehe

Von Elisabeth von Barsewisch

Wenn zwei Eheschließende die Form der gesetzlichen Bindung erfüllen und damit die Rechte und Pflichten auf sich nehmen, die ihnen aus dieser Bindung erwachsen, dann halten sie das im allgemeinen für eine sehr persönliche Angelegenheit. Und es ist ihnen gar nicht klar, daß die Schließung einer Ehe und die Gründung einer Familie zugleich eine Angelegenheit des Staates ist. Sie übersehen, daß die Gesetze, unter deren Schutz sie sich stellen, nicht nur erlassen sind, um ihnen Schutz zu gewähren, sondern zugleich dem Staat eine Gewähr bieten sollen, daß das Entstehen und Aufwachsen von Kindern, die ja wieder Staatsbürger werden sollen, unter geordneten Verhältnissen vor sich geht.

In vergangenen Zeiten mußte in vielen Fällen sogar zunächst die Erlaubnis des Staates oder einer vorgesetzten Behörde eingeholt werden vor der Eheschließung und neben dem Nachweis, daß die Ehegatten deutscher Abstammung waren, wurde verlangt, daß der Ehegatte Feuer und Rauch, eine Häuslichkeit und eine Ernährungsgrundlage für eine künftige Familie besaß. In erst kurz verflossenen Zeitabschnitten gerieten diese Grundsätze immer mehr in Vergessenheit, und es blieb dem Urteil des Einzelnen überlassen, ob er eine Ehe eingehen wollte oder nicht. Erst der nationalsozialistische Staat erhebt wieder in vollem Umfange den Anspruch darauf, die Eheschließungen zu überwachen und bestimmten erbkranken Einzelwesen das Recht auf Nachkommen zu versagen.

Die Familie und zwar bevorzugt die kinderreiche Familie, die aus jeder gesunden Ehe entstehen sollte, ist dem Staat die Keimzelle aller weiteren Gliederung. Wie im ganzen Reich der Boden für das Neue bewußt bereitet wird, so soll auch dieses Feld neu beackert werden.

Erinnert man sich, in wie unerhörter Weise in den letzten Jahren an der Einrichtung der Ehe als solcher gerüttelt worden ist, so mag hier festgestellt sein, daß die Heiligkeit und

Würde der Einehe künftig gewahrt und vor Angriffen geschützt werden wird.

Ehe in der Runenschrift ist gleichbedeutend mit „ewig". Nach den alten arischen Gesetzen geschlossen galt sie als ewig bindend, und bis in die jüngste Zeit mußten zur Trennung, Scheidung oder Lösung schwerwiegende Gründe vorliegen. Warum hat man die Ehe als unlöslich angesehen? Nicht, weil man aus der Gemeinschaft zweier Menschen ein Gefängnis machen wollte, sondern weil die in der Ehe Gebundenen durch die Zeugung eingeschaltet wurden in die ewigen Naturgesetze, die ihnen nicht nur auferlegten, Nachkommen zu erzeugen, sondern auch aufzuziehen, und weil dies nur in der Ehe erfüllt werden konnte. Der Blutstrom der Vorfahren ist von Ewigkeit her zu den Ehegatten geflossen, und dieses Blut rein und unverdorben den Nachkommen weitergeben, heißt dieses alte Gesetz erfüllen und in den Nachfahren dem eigenen Blut die Ewigkeit auf Erden verbürgen.

Zu der hohen Aufgabe, Nachkommen zu erzeugen und aufzuziehen, ist aber nur berufen, wer gesund ist an Körper und Seele, wer vor allem auch von den Vorfahren her nicht mit schwerer Krankheit belastet ist, und wer die sittliche Reife und das Verantwortungsgefühl besitzt, die Sorgen für die Nachkommen auf sich zu nehmen. Wo diese Voraussetzungen fehlen, wo minderwertige, erbkranke Menschen zur Ehe und zur planlosen Erzeugung erbkranken Nachwuchses schreiten wollen, da wird der Staat den Schutz versagen, den er gesunden Ehegatten gewährt.

Aber der nationalsozialistische Staat erhebt nicht nur den Anspruch, daß überhaupt einer Ehe gesunde Nachkommen entspringen sollen, sondern es soll auch eine ausreichende Zahl von Kindern zur Erhaltung und Vermehrung des Volkes geboren werden. Dies ist vielleicht die brennendste Frage, denn die Bevölkerungszahl Deutschlands geht in erschreckendem Maße zurück, und es läßt sich errechnen, daß nach mehreren Geschlechterfolgen Deutschland nur noch ein Raum sein wird, in dem Deutsche gelebt haben, wenn es nicht gelingt, in allen Eheschließenden den Willen zu wecken, eine größere Anzahl von Kindern, mindestens aber vier, zu erzeugen und aufzuziehen.

Um sich über den eigenen Wert als Ehegatte Aufschluß zu verschaffen, sollte man sich von einem Arzt ein Gesundheitszeugnis ausstellen lassen und diese Zeugnisse vor der Ehe austauschen. Ist man wohlgeboren im Sinne der Erbgesundheit, dann darf man den gesunden Erbstrom in sich nicht verebben lassen.

Wenn nach den neuesten Feststellungen nur noch im Jahr jede zehnte verheiratete Frau im fortpflanzungsfähigen Alter ein lebendes Kind zur Welt bringt, so zeigt das schon, daß der Strom der Neugeborenen zu dünn fließt. Und das kommende Geschlecht soll nicht nur gesund und stark, sondern auch zahlreich sein.

Wenn die Frau heute aus dem Berufsleben, das wirtschaftliche Verhältnisse und die abwegige geistige Haltung einer vergangenen Zeit ihr aufgezwungen haben, nach und nach zurückkehrt zu den Pflichten einer Hausfrau und Mutter, dann wird sie neben dem Haushalt, der sie nicht ganz erfüllen können wird, erst als Mutter einer größeren Kinderschar all die Fähigkeiten entfalten können, die im besonderen der deutschen Frau angeboren sind und in den letzten Jahrzehnten immer mehr haben brach liegen müssen. Gerade hier in der Hingebung an diese Aufgabe, in der Fürsorge für die Kinder, in der Erziehungsarbeit an ihnen, reift und bildet sich auch die Mutter, und da ein voll erfüllter Beruf glücklich macht, so wird auch hier ein Glück erwachsen, das vielen Ehen heute fehlt. Es gibt wohl keine umfassendere Aufgabe als die, Hausfrau und Mutter zu sein, und es heißt eine Beschränkung, wenn dieses alles umfassende Arbeitsgebiet vertauscht wird mit einem mehr oder minder einseitigen Beruf.

Auch der Vater wird an der Erziehung seiner Kinder mitwirken, sie werden ihn ablenken von den Mißhelligkeiten seines Berufs und ihn aufwachsend verknüpfen mit den geistigen Strömungen der Jugend und ihn selbst so jung erhalten. Der Verzicht auf manches Vergnügen und manche Bequemlichkeit wird reichlich aufgewogen durch die tägliche Freude an einer wohlgeratenen Kinderschar.

So mag denn jedes junge Paar, das sich die Hand zum ewigen Bund reichen will, vorher wohl prüfen, ob die Zuneigung ausreicht, daß sie in guten und schlechten Tagen, in Glück und

Not zueinander halten wollen, und ob sie auch gewillt sind, aus ihrer gesunden Erbmasse sich und dem Staat eine Kinderschar zu schenken. Sie werden auch nicht vom ersten Tage an wissen, wie man eine gute Ehe führt, sie werden ringen und kämpfen, überwinden und verzichten lernen, um schließlich zu erleben, daß aus einer gut geführten, von Kindern gesegneten Ehe ihnen Kräfte erwachsen, Kräfte der Seele und des Gemüts, die jeder für sich allein nicht erlangt haben würde.

Und aus den Ehen, die in diesem Geist geschlossen werden, wird dem Staat ein neues Geschlecht erwachsen, gesund und stark und froh, geeignet als Träger des Staatsgedankens des nationalsozialistischen Staates, und Deutschland wird wieder reich sein an heldischen Männern und mütterlichen Frauen.

Über das Gesetz zum Schutze der Erbgesundheit des deutschen Volkes

(Ehegesundheitsgesetz) vom 18. Oktober 1935

Von Gerichtsassessor Hansjoachim Lemme, Leiter der Abteilung Rechtspflege im Reichsausschuß für Volksgesundheitsdienst

Die im Aufsatz „Ehe und Vererbung" auf Seite 76 erörterten Tatsachen haben die nationalsozialistische Regierung veranlaßt, für die Eheschließung eine neue gesetzliche Regelung einzuführen, die der Ehe wieder ihren eigentlichen Sinn gibt, nämlich Keimzelle eines gesunden und erbtüchtigen Volkes zu sein. Das Ehegesundheitsgesetz bestimmt in seinem § 1 folgendes:

„Eine Ehe darf nicht geschlossen werden:

a) wenn einer der Verlobten an einer mit Ansteckungsgefahr verbundenen Krankheit leidet, die eine erhebliche Schä-

digung der Gesundheit des anderen Teiles oder der Nachkommen befürchten läßt;

b) wenn einer der Verlobten entmündigt ist oder unter vorläufiger Vormundschaft steht;

c) wenn einer der Verlobten, ohne entmündigt zu sein, an einer geistigen Störung leidet, die die Ehe für die Volksgemeinschaft unerwünscht erscheinen läßt;

d) wenn einer der Verlobten an einer Erbkrankheit im Sinne des Gesetzes zur Verhütung erbkranken Nachwuchses leidet.

Die Bestimmung des Absatzes 1 Buchstabe d steht der Eheschließung nicht entgegen, wenn der andere Verlobte unfruchtbar ist."

Die Ehe wird also in bestimmten Fällen verboten. Es handelt sich dabei um solche, in denen ein verantwortungsbewußter Mensch die Ehe auch ohne gesetzliches Verbot nicht schließen würde. Es wäre aber verfehlt, in diesen Eheverboten den eigentlichen Sinn des Gesetzes zu sehen. Die Bedeutung des Gesetzes liegt vielmehr in zwei Dingen:

1. Durch das Gesetz wird von staatswegen anerkannt, daß nur die Ehe, die gesunden und erbtüchtigen Nachwuchs erwarten läßt, wirklich als Ehe angesehen werden kann.

2. Durch das Ehegesundheitsgesetz wird jedermann dazu gezwungen, sich über die Gesundheit und die erbliche Beschaffenheit seiner selbst und seines Verlobten Rechenschaft abzulegen und damit an die große Verantwortung erinnert, die jedermann mit der Eheschließung übernimmt.

Zu den Eheverboten im besonderen ist Folgendes zu sagen: Die unter a) gekennzeichneten Krankheiten sind offene Tuberkulose und die Geschlechtskrankheiten (Syphilis, Tripper, weicher Schanker), deren Träger eine Gefahr für jede Gemeinschaft sind. Diese Krankheiten sind Ehehindernisse nur solange, wie die Ansteckungsgefahr besteht. Sie sind also gewöhnlich zeitlich begrenzt. Ärztliche Kunst und gesunde Lebensführung des Betroffenen können also gemeinschaftlich den Weg zur Eheschließung wieder öffnen. Auch die Berechtigung des Eheverbotes zu b) wird von jedem ohne weiteres anerkannt werden. Eine Entmündigung kann wegen Geisteskrankheit, wegen Gei-

stesschwäche, wegen Trunksucht oder wegen Verschwendung erfolgen. Unter vorläufige Vormundschaft werden solche Personen gestellt, gegen die ein Entmündigungsverfahren eingeleitet, aber noch nicht durchgeführt wurde. Vom Eheverbot des Buchstaben b) werden also alle diejenigen betroffen, denen die Besorgung ihrer eigenen wirtschaftlichen und geschäftlichen Angelegenheiten nicht zugetraut werden kann. Daß man solchen Menschen auch nicht die Führung einer Ehe zutrauen kann, dürfte selbstverständlich sein. Die Entmündigung erfaßt aber nicht alle an geistiger Störung Leidenden. Darum war es notwendig, die nicht Entmündigten, die an einer geistigen Störung leiden, unter c) gesondert zu erfassen. Daß schließlich auch alle Erbkranken im Sinne des Gesetzes zur Verhütung erbkranken Nachwuchses einem Eheverbot unterliegen, ist eine notwendige Ergänzung des Gesetzes zur Verhütung erbkranken Nachwuchses. Es genügt nicht, den Nachwuchs Erbkranker zu verhüten, sondern es muß auch verhindert werden, daß diese Erbkranken durch eine Eheschließung erbgesunde Menschen an sich fesseln und damit von der für die deutsche Zukunft so notwendigen Fortpflanzung ausschließen. Freilich soll den Erbkranken nicht die Ehe überhaupt verboten sein; es steht dem nichts entgegen, daß ein Erbkranker einen Menschen heiratet, der aus irgend einem Grunde unfruchtbar ist, dem also die Natur, Krankheit oder Schicksal Nachwuchs versagt.

Daß die Ehe nicht nach § 1 verboten ist, haben die Verlobten vor der Eheschließung durch ein Zeugnis des Gesundheitsamtes (Ehetauglichkeitszeugnis) nachzuweisen. Das ist im § 2 des Gesetzes bestimmt, der aber noch nicht in Kraft getreten ist. Dies wird erst geschehen, wenn der entsprechende Ausbau der Gesundheitsämter durchgeführt worden ist. Bis zu diesem Zeitpunkt ist ein Ehetauglichkeitszeugnis nur dann vorzulegen, wenn der Standesbeamte begründete Zweifel daran hat, daß ein Ehehindernis nicht vorliegt, oder wenn ihm Einzelheiten bekannt sind, die ein solches Ehehindernis vermuten lassen. Die Ausstellung des Ehetauglichkeitszeugnisses ist nach der ersten Durchführungsverordnung nur ein Teil der Eheberatung, die durch das zuständige Gesundheitsamt bzw. die Beratungsstelle für Erb- und Rassenpflege erfolgt, die bei jedem Gesundheitsamt

zu bilden ist. Diese Bestimmung zeigt wiederum, daß das Gesetz nicht nur einige Eheverbote aufstellen will, sondern alle Volksgenossen zu gesunder und verantwortungsbewußter Eheführung erziehen will. Deshalb soll sich das Gesundheitsamt nicht damit begnügen, einfach die Ehe zu gestatten oder zu verbieten, sondern es soll die Verlobten beraten, sie von der Notwendigkeit dieser oder jener Maßnahmen überzeugen und in vertrauensvoller Zusammenarbeit mit den Verlobten die Sachlage prüfen und zur entsprechenden Stellungnahme gelangen.

In jedem Fall ist natürlich eine ärztliche Untersuchung der Verlobten notwendig. Diese erfolgt beim Gesundheitsamt des Wohnorts jedes Verlobten. Die Verlobten können sich auch von einem vom Reichsärzteführer hierfür zugelassenen Arzt der freien Praxis untersuchen lassen. Das Ergebnis der Untersuchung, die sich nur auf die persönliche Gesundheit, nicht auf die Erbverhältnisse erstreckt, teilt der Arzt dem Gesundheitsamt unmittelbar nach der Untersuchung mit. Das Gesundheitsamt legt dieses Untersuchungsergebnis seiner Beurteilung zugrunde. Die Ermittlungen über die Erbgesundheit des Verlobten werden stets vom zuständigen staatlichen Gesundheitsamt vorgenommen. Die endgültige Entscheidung über die Erteilung des Ehetauglichkeitszeugnisses trifft das Gesundheitsamt der Braut, nachdem das Gesundheitsamt des Verlobten ihm das Ergebnis seiner Ermittlungen mitgeteilt hat. Es wird also bei der Beratung nicht bloß der einzelne Verlobte berücksichtigt, sondern geprüft, ob gerade dieser Mann dieses Mädchen heiraten kann und umgekehrt; denn manchmal ist die Belastung der beiden Sippen gleich, so daß eine Zusammenführung der beiden unerwünscht ist, dagegen gegen die Heirat mit einer anderen nicht gleich belasteten Sippe keine Bedenken bestehen. Um eine Beschleunigung des Verfahrens herbeizuführen, empfiehlt es sich, dem Gesundheitsamt alle notwendigen Angaben zur Feststellung der Erbgesundheit zu machen und nichts zu verschweigen. Wissentlich falsche Angaben dem Gesundheitsamt gegenüber sind nach § 4 strafbar.

Das Ehetauglichkeitszeugnis wird ungültig, wenn die Ehe nicht innerhalb von 6 Monaten seit der Ausstellung geschlossen wird. Werden dem Gesundheitsamt nach Erteilung des Ehe-

tauglichkeitszeugnisses Ehehindernisse nach § 1 des Gesetzes bekannt, so kann es das Zeugnis zurücknehmen, solange die Ehe nicht geschlossen ist.

Für die Erteilung oder die Versagung des Ehetauglichkeitszeugnisses erhebt das Gesundheitsamt von jedem Verlobten eine Gebühr von 5 Reichsmark, die aber Bedürftigen ermäßigt oder erlassen werden kann.

Gegen die Versagung oder Zurücknahme des Ehetauglichkeitszeugnisses aus Gründen des § 1 des Ehegesundheitsgesetzes kann jeder Verlobte die Entscheidung des Erbgesundheitsgerichts anrufen. Zuständig ist das Erbgesundheitsgericht, in dessen Bezirk das Gesundheitsamt seinen Sitz hat.

Gegen die Entscheidung des Erbgesundheitsgerichtes ist binnen zwei Wochen seit der Zustellung die Beschwerde an das Erbgesundheitsobergericht zulässig. Die Beschwerde hat aufschiebende Wirkung. Die Beschwerde kann von jedem Verlobten sowie vom Leiter des Gesundheitsamts eingelegt werden. Das Gericht hat von amtswegen zu prüfen, ob ein Ehehindernis nach § 1 des Gesetzes vorliegt. Als Richter sind dabei die Ärzte ausgeschlossen, die bei der Untersuchung auf Ehetauglichkeit oder bei der Ausstellung der Versagungsbescheinigung mitgewirkt haben. Der Beschluß des Gerichtes, daß ein Ehehindernis nicht vorliegt, ersetzt das Ehetauglichkeitszeugnis.

Eine entgegen den Verboten des § 1 geschlossene Ehe ist nichtig, wenn die Verlobten die Ausstellung des Ehetauglichkeitszeugnisses oder die Mitwirkung des Standesbeamten bei der Eheschließung durch wissentlich falsche Angaben herbeigeführt haben. Ebenso ist eine Ehe nichtig, die zum Zwecke der Gesetzesumgehung im Ausland geschlossen wird. Solche Eheerschleichungen werden mit Gefängnis nicht unter drei Monaten bestraft. Auch der Versuch ist strafbar.

Wenn beide Verlobte oder der männliche Verlobte eine fremde Statsangehörigkeit besitzen, finden die Vorschriften des Gesetzes keine Anwendung.

Ehe und Vererbung

Von Privatdozent Dr. Erich Murr, Berlin

Höchster Sinn der Ehe ist das Kind. Wo bei gesunden Eltern Kinder ausbleiben, verfehlt sie ihre natürliche Bestimmung und erfüllt nicht ihre Aufgabe gegenüber der Volksgemeinschaft, die sie trägt.

Alle die körperlichen Eigenschaften und seelischen Fähigkeiten des Vaters und der Mutter, die am Kinde auf entsprechender Altersstufe wieder zum Vorschein kommen, haben in wunderbarer Weise in den zwei Fortpflanzungszellen geschlummert, durch deren Vereinigung das neue Leben entstand. Das Ei der Mutter und der Samenfaden des Vaters bilden die einzige stoffliche Brücke zum Kind; eine Übertragung auf anderem Wege ist uns nicht vorstellbar. So ausschlaggebend fürs ganze Leben und so unbeeinflußbar erweist sich diese Mitgift der Fortpflanzungszellen, daß auch die mehrmonatige Einschaltung des werdenden Menschen in den Stoffwechsel der Mutter und etwaige Ernährung durch eine fremde Amme an seinem Wesen nichts zu ändern vermögen. Bereits im Mutterleibe gilt das Wort: Was einer werden kann, das ist er schon.

Diese trotz vielen Forschens noch so geheimnisvolle Übertragung eines winzigen, unentfalteten und doch so wirkungsmächtigen Etwas, das in den Nachkommen immer wieder und überall auf der Erde Eigenschaften der Vorfahren hervorbringt, nennen wir Vererbung.

Von Vererbung darf nur gesprochen werden, wenn die Eltern ihrerseits die Merkmale, in denen die Kinder ihnen gleichen, von ihren Eltern oder Großeltern überkommen haben. Was wir selbst in unserem eigenen kurzen Leben an Eigenschaften und Fähigkeiten — guten und schlechten — erwerben, wird nicht auf unsere Kinder vererbt. Es gibt keine „Vererbung erworbener Eigenschaften". Wo dennoch dieser Eindruck entsteht, da sind die Dinge nicht genügend geklärt. Oft finden wir z. B. die Eigenschaft, die wir glauben erworben und vererbt zu haben, andeutungsweise schon an einem unserer Vorfahren; ihre volle Entfaltung war vielleicht bei ihm nur irgend-

wie gehemmt. Oder die Kinder stehen noch unter der Außenwirkung, die beim Vater oder der Mutter eine besondere Eigenschaft ausbildete (z. B. Muskelkraft in Familien mit sportlicher Betätigung). Hört jene Wirkung auf, so verschwindet auch das Merkmal.

Wie wenig die äußeren Einflüsse (Klima, Ernährung, Beruf, Erziehung usw.) den wohlgeborenen „Kern" eines Menschen berühren, das zeigen vor allem die Untersuchungen an sog. *eineiigen Zwillingen*: das sind Zwillinge gleichen Geschlechts, die dadurch entstehen, daß der Keim im Mutterleib auf allerfrühester Entwicklungsstufe in zwei Hälften zerfällt, aus deren jeder ein vollwertiger Mensch sich entwickelt. So früh im Leben auch solche eineiigen Zwillinge getrennt werden mögen, und so verschieden sich auch ihr äußeres Leben gestaltet, im Grunde ihres Wesens bleiben sie einander unverrückbar gleich bis an ihr Ende. Denn was beide von Vater und Mutter mitbekommen haben, ist so gleich wie nur möglich auf sie verteilt worden; der einzige Fall wahrer „Gleichheit" unter Menschen!

Wie ist trotzdem eine Höherentwicklung möglich, wenn es keine Vererbung wertvoller erworbener Eigenschaften gibt? Das geschieht durch fortgesetzte *Auslese* der Tüchtigsten, durch rechtzeitige Erkennung und Erweckung schlummernder und verständnisvolle Förderung erkannter Fähigkeiten, sowie durch Verhindern von Ehen zwischen „Erbtüchtigen" und Minderwertigen. Es kommt nur darauf an, das rechte Auslesevorbild und die nötigen Mittel und Wege zu ihm zu finden!

Keine Vererbung, jedoch kaum weniger schlimm ist es, wenn z. B. eine syphilitische Mutter ein lebensschwaches oder krankes Kind zur Welt bringt, oder wenn ein Gewohnheitstrinker Kinder zeugt, die zu früh oder tot geboren werden. Dort liegt *Ansteckung* vor: Übertragung der Krankheitserreger bzw. ihres Giftes durch die Mutter auf die Leibesfrucht („angeborene" Krankheit); hier *Keimschädigung*: Schwächung der Entwicklungskraft der Samenzellen.

Allerdings sind nicht alle menschlichen Naturen gleich stark in der Widerstandskraft gegen Anforderungen von außen her, wie sie insbesondere bei Krankheiten gestellt werden. Das liegt anscheinend im verschiedenen Feinbau der Körper und der da-

durch bedingten verschiedenen Empfänglichkeit für Außenreize begründet; man spricht von verschiedener Konstitution, von Konstitutionstypen. Diese Konstitution nun wird vererbt, nicht aber die Krankheit selbst. Durch vernünftige Lebensweise kann die Widerstandskraft gestärkt, der Nachteil einer für bestimmte Berufe oder Klimate ungeeigneten Konstitution weitgehend ausgeglichen werden.

Wirklich vererbbare Krankheiten kennt man erst wenige; sie sind häufig auch unheilbar. Es handelt sich meist um Geisteskrankheiten; wie z. B. das Jugendirresein (Schizophrenie) oder die Fallsucht, die Taubstummheit oder den „angeborenen" Schwachsinn. Um ihre Fortzeugung in unserem Volke durch Unverständige oder Gewissenlose zu unterbinden, dadurch namenloses Elend zu verhüten und Mittel zur Förderung der Gesunden und Tüchtigen freizumachen, trat am 1. Januar 1934 das „Gesetz zur Verhütung erbkranken Nachwuchses" in Kraft.

Warum gleicht nun das Kind so häufig nicht gleichermaßen beiden Eltern, sondern z. B. dem Vater mehr als der Mutter? Warum ähnelt der Enkel der Großmutter oft mehr als dem Vater und der Mutter? Warum sind Geschwister einander nie völlig gleich, es sei denn, daß es eineiige Zwillinge sind? Ein genauer Vergleich dieser altbekannten Erscheinungen mit den Veränderungen in den beiden Fortpflanzungszellen vor und während ihrer Verschmelzung (Befruchtung) gab wichtige Aufschlüsse. In den „Kernen", die das Wichtigste an einer Ei- und einer Samenzelle sind, ist der Fortpflanzungsstoff nicht etwa zu einem unförmigen Klumpen geballt, sondern auf zahlreiche winzige, selbständige Körperchen von verschiedener Form und Größe verteilt (beim Menschen 24). An sie sind in einer uns noch kaum begreiflichen Weise — immer zu mehreren vereinigt — die zahlreichen Eigenschaften gebunden, die später im Kinde zur Entfaltung gelangen. Diese noch gänzlich unsichtbaren Grundlagen künftiger Eigenschaften und Fähigkeiten nennt man bescheiden die „Erbanlagen"; ihre nur mit stärksten Vergrößerungsgläsern sichtbaren Träger die „Erbkörperchen". Die Gesamtheit der Erbanlagen eines Menschen bezeichnet man als sein „Erbbild"; was von ihm nach außen hin im Wechselspiel mit der Umwelt in Erscheinung tritt und wie dies geschieht, macht sein

„Erscheinungsbild" aus. Zwar kommen bei der Befruchtung gleich viele Erbkörperchen mit gleich vielen Anlagen von Vater und Mutter im Keim zusammen; aber die Anlagen des einen Elternteils erweisen sich in der Entwicklung oft „durchschlagskräftiger" als die des andern, die dann „überdeckt" werden. Dieses „Überdecktsein" kann bei erblichen Fehlern, insbesondere manchen Erbkrankheiten, verhängnisvoll werden, da die unheimliche Anlage nach außen hin zunächst gar nicht hervortritt. Sie kann aber sofort offenbar werden, wenn ein solcher Mensch mit einem andern Kinder zeugt, der die gleiche überdeckte Anlage mit sich führt. Gleiche Veranlagung geringeren oder größeren Grades haben aber im allgemeinen Blutsverwandte; sie besitzen ja einen oder auch mehrere gemeinsame Ahnen. Deshalb ist bei Verwandtenehen besondere Vorsicht am Platze; jedoch nur, wo Verdacht auf verdeckte krankhafte Anlagen besteht. Vermag dieser wirklich ganz entkräftet zu werden, dann kann eine solche Verbindung auch zur Häufung wertvoller „Erbmassen" führen. Auch wenn väterliche und mütterliche Eigenschaften im Kinde sich die Wage halten, wenn es in seinem Erscheinungsbild zwischen den Eltern steht, können doch beim Enkel Merkmale des einen Elternteils wieder zum Vorschein kommen; denn die im Kinde vereinigten Anlagen trennen sich in seinen Nachkommen wieder („Spaltung"). Es kann also schon im Enkel eine der beiden Anlagen, die sich im Sohne das Gleichgewicht hielten, mit einer andern zusammentreffen, die weniger durchschlagskräftig ist, dann setzt sie sich nach außen durch und der Enkel gleicht in diesem Merkmal wieder ganz dem Großvater. Nur weil so oft Erbkranke von Gesunden mit meist „überdeckenden" Anlagen geheiratet werden, weil überhaupt seit alters eine dauernde, oft gewissenlose oder blindwütige Neuvermischung von Anlagen unter den Menschen stattfindet, kann sich ein „Erbübel" — wozu auch z. B. Mißbildungen, Farbenblindheit und dgl. zählen — durch die Jahrhunderte fortschleichen und scheinbar manche Generation überspringen. Ehe die Fortpflanzungszellen zur Befruchtung reif werden, scheiden sie in sinnreicher Weise die Hälfte der Erbkörperchen aus; die 24 Erbkörperchen des reifen Eies und der reifen Samenzelle stellen also nur die halbe „Erbmasse" dar, die

Vater und Mutter selbst besitzen. Erst durch Vereinigung zweier „halbzähliger" Zusammenstellungen von Erbkörperchen und also auch Erbanlagen wird die erbmäßige Ausrüstung des Kindes wieder „vollzählig" (48 Erbkörperchen, zu gleichen Teilen von Vater und Mutter). Welche Körperchen und Erbanlagen aus dem Ei ausgeschieden werden, bleibt ganz dem Zufall überlassen. Sicher aber sind darunter sowohl Erbanlagen des Vaters der Mutter wie auch ihrer Mutter, jedoch bei einem Ei mehr von jenem beim andern mehr von dieser. Genau dasselbe gilt auch für die Samenzelle, die sich mit dem so vorbereiteten Ei vereinigt. Durch diese zufällige, von Ei zu Ei und von Samenzelle zu Samenzelle dauernd wechselnde Zusammenstellung der Erbanlagen kommt eine gewisse Unberechenbarkeit in das sonst so mathematisch geregelte Vererbungsgeschehen.

Das ist der Hauptgrund dafür, daß man selbst dann nicht völlig sicher voraussagen kann, wie ein bestimmtes Kind ausfallen wird, wenn man seine Eltern und Großeltern, seine Geschwister und deren etwaige Nachkommen, seine Oheime und Tanten, seine Vettern und Basen, kurzum seine Sippe genau kennt. Aber wenn wir auch durch solche Familien- und Sippenforschung (nicht Stammbaumforschung!) zu keiner Sicherheit im Einzelfalle kommen, so erlangen wir doch dadurch Klarheit über die vielen Möglichkeiten, die sich in unsern Nachkommen insgesamt verwirklichen können; und das umsomehr, je weiter wir bei solcher Erkundung unserer Sippe ausgreifen. Deshalb sollte lebens- und vererbungskundliche Sippenforschung bei allen selbstverständlich sein, die deutsche Väter und Mütter werden wollen.

Dann erst können wir auch mit Einsicht und Erfolg an Rassenpflege gehen, d. h. an die Förderung derjenigen von den Altvordern uns überkommenen Erbwerte, die vornehmlich deutsches Wesen ausmachen. Wer bei der Gattenwahl sich nicht nur von der Stimme des Herzens, sondern auch vom Vorbild blutsbewußter Ahnen leiten läßt, wird selten schlecht fahren. Wer aber nicht nach Herkunft und Rasse fragt, der kann Gefahr laufen, das Erbe der Väter zu verschleudern. Und wer sich gar mit

einem rassefremden Menschen verbindet, der lädt den Fluch seiner Nachkommen auf sich.

Wenn jeder deutsche Mann und jede deutsche Frau, die sich die Hand zur Ehe reichen, die ernste Sprache der Vererbung verstehen und die hier aufgestellten Forderungen zu den ihren gemacht haben, wird es mit unserem Volke wieder aufwärts gehen. Nur solche Volksgenossen sind auch würdig, an deutscher Größe dann teilzuhaben.

Über das Gesetz zur Verhütung erbkranken Nachwuchses

von Prof. Dr. med. Hermann Boehm, Vorstand des Erbbiologischen Forschungsinstituts an der Führerschule der Deutschen Ärzteschaft Alt-Rehse

Im Reichsgesetzblatt Nr. 86 vom 25. Juli 1933 wurde das Gesetz zur Verhütung erbkranken Nachwuchses vom 14. Juli 1933 verkündet. § 1 des Gesetzes lautet:

„(1) Wer erbkrank ist, kann durch chirurgischen Eingriff unfruchtbar gemacht (sterilisiert) werden, wenn nach den Erfahrungen der ärztlichen Wissenschaft mit großer Wahrscheinlichkeit zu erwarten ist, daß seine Nachkommen an schweren körperlichen oder geistigen Erbschäden leiden werden."

Im 2. Absatz des § 1 werden die in Frage kommenden Krankheiten aufgezählt.

Welche Gründe haben die Reichsregierung veranlaßt, dieses Gesetz zu erlassen?

Der Nationalsozialismus hat sich das hohe Ziel gesetzt, das deutsche Volk vor dem Untergang als Kulturvolk zu retten. Das deutsche Volk soll nicht das Schicksal der Inder, der Perser, der Griechen und Römer teilen, von deren einst so blühender Kultur nur noch spärliche Überreste stumme Zeugen sind. Der Nationalsozialismus ist nicht willens, den kulturellen Ver-

fall geradezu als ein inneres Gesetz anzuerkennen und müde resignierend die Hände in den Schoß zu legen, in seiner Wesensart liegt es vielmehr, die Ursachen des drohenden Verfalls zu ergründen, um sich dann mit frischem Kämpfergeist der gefährlichen Entwicklung entgegenzustemmen.

Kulturen zerfallen, wenn die Zahl der Kulturträger gegenüber der Zahl der ihrer ganzen Erbanlage nicht als Kulturträger geeigneten Menschen immer mehr schwindet. Dieser Zustand tritt ein, wenn die Bevölkerungsschichten, aus denen erfahrungsgemäß die meisten Führernaturen hervorgehen, eine wesentlich geringere Nachkommenschaft hinterlassen, als die Schichten, die wir auf Grund ihrer erblichen Belastung als erbuntüchtig bezeichnen müssen. Und dieser Zustand war in Deutschland längst erreicht. Aus einer großen Zahl von Einzeluntersuchungen ergibt sich immer wieder das gleiche Bild, daß die Erbuntüchtigen, z. B. die Schwachsinnigen, mindestens doppelt so viel Kinder hinterlassen als die Erbtüchtigen, Begabten. Damit sind die Richtlinien für eine verantwortungs- und zielbewußte Bevölkerungspolitik gegeben. Die Fortpflanzung der Erbtüchtigen fördern, die Fortpflanzung der Erbuntüchtigen hemmen — so lautet das einfache Gebot.

Eigentlich so selbstverständlich, daß man es heute einfach nicht mehr begreift, wenn eine kaum verflossene Zeit genau umgekehrt gehandelt hat. Wenn es in Frage stand, Hilfsschulen für die hoffnungslos Schwachsinnigen zu schaffen oder Fürsorgeanstalten zu gründen, in denen die erbmäßig zur Minderwertigkeit Bestimmten gebessert werden sollten, oder prächtig angelegte Heil- und Pflegeanstalten zu erbauen oder, um Abwechslung und Freude zu gewährleisten, kostbare Inneneinrichtungen in Zuchthäusern herzustellen — da fehlte es nicht an den nötigen Mitteln. Nur für die Erbtüchtigen und für deren Kinder, da hatte der Staat nichts übrig. Die Erbtüchtigen durften nur in Form von Steuern die Lasten aufbringen zur Erhaltung der Erbuntüchtigen. Lasten, die man unbeschadet einer durchaus menschenwürdigen Behandlung der an sich bedauernswerten erblich Belasteten beträchtlich hätte kürzen können. Der Staat handelte so, wie ein Gärtner handeln würde, der auf seinem Beet das Unkraut mit hingebender Liebe pflegt und die Edel-

pflanzen verkümmern läßt, weil diese nach seiner Ansicht für sich selbst sorgen müssen.

Unverständlich — und doch nur folgerichtig. Die Geistesströmung war bestimmt durch den Begriff „Individuum", und der Mensch als Einzelwesen wurde auf den Thron erhoben. Wem die Natur die Gaben versagt hatte, die ihn den Lebenskampf erfolgreich bestehen lassen, dem mußte — so wollte es der Individualismus und eine falsch verstandene Humanität — die Allgemeinheit mit allen erdenklichen Mitteln beistehen, um ihn nicht nur am Leben zu erhalten, sondern ihm auch darüber hinaus die Möglichkeit zu geben, in seinen Kindern das Leid zu verewigen.

Ist das naturgewollt? Warum verteilt die Natur ihre Gaben ungleich? Sie will, daß das Wertvollste sich erhält und in der Nachkommenschaft weiter lebt, das Untüchtige schaltet sie, solange ihr der Mensch nicht hemmend in den Rücken fällt, erbarmungslos aus. Nach Millionen zählen die Lebewesen, die jährlich in der Pflanzen- und Tierwelt in einem unerhörten Vernichtungskampf zu Grunde gehen. Alles irgendwie Minderwertige wird ausgeschaltet; nur das Lebenstüchtigste wird in diesem Vorgang der „natürlichen Auslese" für würdig befunden, weiter zu bestehen. So waltet die Natur. Das Individuum bedeutet ihr nichts, die Art, die Rasse alles. Soll der Mensch ganz außerhalb dieses erhabenen Naturgesetzes stehen? Kann das gottgewollt sein?

Der Nationalsozialismus knüpft an die Natur an. „Du bist nichts, Dein Volk ist alles". Aber nicht die für das Individuum grausamen Mittel der Natur, die Vernichtung der Lebensuntüchtigen, will sich der Nationalsozialismus zu eigen machen, nur die Weitergabe des krankhaft belasteten Erbgutes an Nachkommenschaft will er verhüten. Aus diesem Grunde hat sich die nationalsozialistische Regierung zu dem Gesetz zur Verhütung erbkranken Nachwuchses entschlossen.

Schon vor der Verkündung des Gesetzes zur Verhütung erbkranken Nachwuchses bestanden ähnliche Gesetze in anderen Ländern, so namentlich in Amerika, ferner in der Schweiz, in Dänemark. Auch in Deutschland war schon seit einer Reihe von Jahren von verschiedenen Seiten ein solches Gesetz gefordert

worden. Der letzte groß angelegte Vorstoß war am 2. Juli 1932 erfolgt, wo im Preußischen Landesgesundheitsamt nach Anhörung von über hundert Sachverständigen die Maßnahmen der Sterilisierung zur Förderung der Erbgesundheit gebilligt wurden, wo aber der Gedanke einer zwangsweisen Unfruchtbarmachung abgelehnt wurde. Auch dieser Vorstoß hatte unter der verflossenen Regierung des individualistisch-liberalistisch eingestellten Deutschland keinen Erfolg mehr gezeitigt. So konnte von der nationalsozialistischen Regierung etwas Neues und Großes geschaffen werden, wozu unser Führer schon im Jahre 1924, als er in Landsberg am Lech in Festungshaft sein Werk „Mein Kampf" schrieb, die Richtlinien mit aller Klarheit niedergelegt hat in den Worten: „Wer körperlich und geistig nicht gesund und würdig ist, darf sein Leid nicht im Körper seines Kindes verewigen. Der Staat muß dafür Sorge tragen, daß nur, wer gesund ist, Kinder zeugen darf." Der Führer schrieb nicht: „Der Staat s o l l dafür Sorge tragen", er schrieb: „Der Staat m u ß dafür Sorge tragen". Wer den Sinn des Nationalsozialismus erfaßt hat, dem ist dieses Muß eine Selbstverständlichkeit. Nach dem Grundsatz „Gemeinnutz vor Eigennutz" kann es nicht in das Belieben des Einzelnen gestellt werden, ob er das Volk, dem er angehört, durch die Zeugung von Kindern, die nur eine schwere Bürde darstellen, gefährden oder ob er es von solchen Ballast-Existenzen verschonen will. So mußte ein von Nationalsozialisten erlassenes Gesetz zur Verhütung erbkranken Nachwuchses folgerichtig zu dem § 12 führen, der den Wortlaut hat: „Hat das Gericht die Unfruchtbarmachung endgültig beschlossen, so ist sie auch gegen den Willen des Unfruchtbarzumachenden auszuführen, sofern nicht dieser allein den Antrag gestellt hat. Der beamtete Arzt hat bei der Polizeibehörde die erforderlichen Maßnahmen zu beantragen. Soweit andere Maßnahmen nicht ausreichen, ist die Anwendung unmittelbaren Zwanges zulässig".

Ohne die Möglichkeit eines unmittelbaren Zwanges wäre das Gesetz in der Tat eine unverantwortliche Halbheit. Wenn kein Zwang vorgesehen wäre, dann würden sich nur die einsichtigen Anständigen sterilisieren lassen, also gerade diejenigen, bei denen es am wenigsten notwendig wäre, während das verant-

wortungslose „Lumpen-Proletariat", das nicht selten in den Kinderzulagen einen angenehmen Nebenerwerb erblickt, sich selbstredend der Unfruchtbarmachung entziehen würde. Zwang darf nicht mit brutaler Gewalt verwechselt werden. Stets wird es zunächst die Aufgabe des Arztes sein, durch Aufklärung Einsicht und durch gütliches Zureden Einwilligung zu erreichen. Und es darf wohl angenommen werden, daß die Tätigkeit des Arztes in weitaus den meisten Fällen von Erfolg gekrönt sein wird. Allerdings — wenn sich Erbuntüchtige hoffnungslos allen Bemühungen verschließen, nun dann setzt eben im Interesse des Allgemeinwohls Zwang ein. Schließlich ist ja auch nicht jeder Kriegsteilnehmer erst lange gefragt worden, ob er vielleicht bereit sei, ins Feld zu gehen. Und da galt es das Leben, das er zur Rettung des Vaterlandes einsetzen mußte. Hier dagegen handelt es sich nur um eine harmlose Operation, die beim Manne in einer Unwegsammachung des Samenleiters, bei der Frau der Eileiter besteht; eine Operation, die keinerlei Störung des Allgemeinbefindens und keine Beeinflussung des Geschlechtslebens hinterläßt, sondern eben nur die Zeugungsfähigkeit unterbindet — ebenfalls zur Rettung des Vaterlandes. Und wie der Kriegsdienst zum Schutze des Vaterlandes nie als eine Strafe aufgefaßt wurde, so soll auch der Unfruchtbarmachung zur Gesundung des Volkes nie der drückende Gedanke einer Bestrafung anhaften. Mit voller Absicht wurde daher darauf verzichtet, das Gesetz zur Verhütung erbkranken Nachwuchses mit der Kastration von Sittlichkeitsverbrechern zu belasten, wie das in anderen Gesetzentwürfen schon geschehen ist.

Den Antrag auf die Unfruchtbarmachung kann der Erbkranke selbst, oder wenn dieser geschäftsunfähig oder wegen Geistesschwäche entmündigt ist, oder wenn er das 18. Lebensjahr noch nicht vollendet hat, der gesetzliche Vertreter stellen; ferner ist antragsberechtigt der örtlich zuständige Amtsarzt und sein Stellvertreter, der Gerichtsarzt und sein Stellvertreter für die von ihnen amtlich untersuchten Personen und die Anstaltsleiter von Kranken-, Heil- oder Pflegeanstalten. Ist der Anstaltsleiter nicht selbst Arzt, so bedarf sein Antrag auf Unfruchtbarmachung der Zustimmung des leitenden Anstaltsarztes.

Der Antrag auf Unfruchtbarmachung soll jedoch nicht gestellt

werden, wenn der operative Eingriff eine Gefahr für das Leben des Erbkranken bedeuten würde und wenn die Fortpflanzung des Erbkranken wegen hohen Alters oder aus anderen Gründen an sich nicht in Frage kommt.

Daß auch an genügende Sicherung gegen leichtsinnige und mißbräuchliche Handhabung des Gesetzes gedacht ist, das zeigt die in dem Gesetz niedergelegte Forderung, daß jeder einzelne Fall von einem Erbgesundheitsgericht, bestehend aus einem Amtsrichter als Vorsitzenden, einem beamteten Arzt und einem weiteren für das Deutsche Reich approbierten Arzt, der mit der Erbgesundheitslehre vertraut ist, geprüft werden muß. Gegen den Beschluß des Erbgesundheitsgerichts kann Beschwerde eingelegt werden. Über die Beschwerde entscheidet das Erbgesundheitsobergericht, das aus einem Mitglied des Oberlandesgerichts, einem beamteten Arzt und einem weiteren approbierten Arzt, der mit der Erbgesundheitslehre besonders vertraut ist, besteht.

Das Gesetz umfaßt durchaus nicht alle Erbkranken. Vor allem nicht alle leichteren Fälle von geistigen oder seelischen Abwegigkeiten und auch nicht die gesunden Träger von Krankheitsanlagen; denn es heißt ausdrücklich im zweiten Absatz des Paragraphen 1: „Erbkrank im Sinne des Gesetzes ist, wer an einer der folgenden Krankheiten l e i d e t :

1. angeborenem Schwachsinn,
2. Schizophrenie,
3. zirkulärem (manisch-depressivem) Irresein,
4. erblicher Fallsucht,
5. erblichem Veitstanz (Huntingtonscher Choerea),
6. erblicher Blindheit,
7. erblicher Taubheit,
8. schwerer erblicher körperlicher Mißbildung."

Ferner kann unfruchtbar gemacht werden, wer an schwerem Alkoholismus leidet.

Es können in ihrem Erscheinungsbild durchaus gesunde Menschen doch in ihrer Erbmasse belastet sein. Und wenn Kinder von Eltern abstammen, die beide gleichsinnig erblich belastet, wenn auch äußerlich durchaus gesund sind, so tritt bei einem Teil der

Kinder das Erbleiden auch tatsächlich als Krankheit in Erscheinung. Diese äußerlich gesunden, in ihrem Erbbild belasteten Menschen werden im Gesetz zur Verhütung erbkranken Nachwuchses nicht erfaßt. Das Gesetz bringt also noch keine endgültige Lösung; es ist vielmehr nur, wie es in der amtlichen Begründung ausgedrückt wird, als „ein beachtlicher Anfang auf dem Wege der Vorsorge für das kommende Geschlecht" aufzufassen. Man könnte auch sagen: als ein beachtlicher Anfang, die durch den Zivilisationsprozeß weitgehend ausgeschaltete natürliche Auslese, die die Grundlage für die Gesunderhaltung und Aufwärtsentwicklung ist, durch Maßnahmen zu ersetzen, die auf dem Boden unserer — dank der Zivilisation — errungenen wissenschaftlichen Erkenntnisse stehen, um so wieder Anschluß zu finden an die von der Natur vorgezeigten Wege.

Das Gesetz vom 14. Juli 1933 erfaßt nur die eine — die negative — Seite der Bevölkerungspolitik, das ist die Hemmung der Fortpflanzung der Erbuntüchtigen. Weitere — wenn man so will — „negative" Maßnahmen sind getroffen durch das Gesetz zum Schutze des deutschen Blutes und der deutschen Ehre vom 15. September 1935, das einen weiteren Einbruch jüdischen Blutes in den deutschen Volkskörper unterbindet, und durch das Gesetz zum Schutze der Erbgesundheit des deutschen Volkes vom 18. Oktober 1935, das durch Einführung eines Ehetauglichkeitszeugnisses Ehen verhindern will, die für die Gesundheit unseres Volkes schädlich sind. Von sicher nicht geringerer Bedeutung sind „positive" bevölkerungspolitische Maßnahmen, die der Förderung der Fortpflanzung Erbtüchtiger dienen sollen; denn die erbgesunde, kinderreiche Familie ist der Born, aus dem das Volk seine Kraft schöpft. Das Ziel, der erbgesunden kinderreichen Familie die notwendige wirtschaftliche Grundlage zu sichern, wird, bis ein umfassender vollständiger Familienausgleich durchgeführt werden kann, durch wirkungsvolle Teillösungen angestrebt, wie Steuererleichterungen, einmalige und laufende Kinderbeihilfen, Ausbildungsbeihilfen für erbgesunde, geistig und sportlich entwicklungsfähige Kinder aus kinderreichen Familien usw.

Alle diese Maßnahmen können aber nur die Voraussetzung schaffen für die Rettung unseres Volkes vor dem Untergang.

Die Rettung selbst liegt in der Hand des deutschen Volkes, liegt im Schoß der erbgesunden deutschen Frau. Materialismus und Individualismus haben in den vergangenen Jahrzehnten naturentfremdend das deutsche Herz verschüttet. Diesen Schutt gilt es wegzuräumen, auf daß rein und lauter das natürliche Empfinden der deutschen Frau wieder emporsteige, auf daß sie die Vollendung ihres höchsten Glückes wieder in ihren Kindern sehe, auf daß der deutsche Mensch sich nicht mehr als ein aus der Allgemeinheit losgelöstes Einzelwesen fühle, sondern als ein Teil des Volksganzen und als ein Glied in der endlosen Ahnenkette aus grauen Vorzeiten über die eigene Person bis in die fernste Zukunft.

Über das Gesetz zum Schutze des deutschen Blutes und der deutschen Ehre

(Blutschutzgesetz) vom 15. September 1936

Von Gerichtsassessor Hansjoachim Lemme, Leiter der Abteilung Rechtspflege im Reichsausschuß für Volksgesundheitsdienst

Die nationalsozialistische Staatsführung, die die Bedeutung von Rasse und Erbgut für das Schicksal eines Volkes erkannt hat, konnte sich naturgemäß nicht damit begnügen, nur Gesetze zum Schutze und zur Pflege des Erbgutes zu erlassen, wie es das Ehegesundheitsgesetz und das Gesetz zur Verhütung erbkranken Nachwuchses sind. Es ist deshalb das Blutschutzgesetz erlassen worden, das die Reinerhaltung des deutschen Blutes bezweckt. Der Reichsminister des Innern Dr. Frick hat hierzu in der deutschen Juristenzeitung vom 1. Dezember 1935, S. 1390 ff., ausgeführt:

„Nach den Erfahrungen der Geschichte und den Lehren der Bevölkerungswissenschaft hängt der Bestand eines Volkes wesentlich davon ab, daß sein Blut rein und gesund erhalten

wird. Wenn auch äußere Verhältnisse das Leben eines Volkes zu beeinflussen vermögen, die ausschlaggebende Bedeutung wird immer der Tatsache zukommen, ob ein Volk sich seine blutgebundene Art zu bewahren versteht. Denn auf dieser Eigenart eines Volkes beruhen sein Wesen, seine Kultur, seine Leistungen usw. Erhält ein Volk sein Blut dagegen nicht rein, sondern nimmt es Bestandteile eines andersgearteten Blutes in sich auf, so ist die notwendige Folge, daß in seiner Einheit und Geschlossenheit ein Bruch entsteht und seine Eigenart verloren geht."

Über den Begriff des deutschen Blutes führt der Minister an der gleichen Stelle folgendes aus:

„Das deutsche Blut bildet keine eigene Rasse. Das deutsche Volk setzt sich vielmehr aus Angehörigen verschiedener Rassen zusammen. Allen diesen Rassen aber ist eigentümlich, daß ihr Blut sich miteinander verträgt und eine Blutmischung — anders wie beim nicht artverwandten Blut — keine Hemmungen und Spannungen auslöst.

Dem deutschen Blut kann daher unbedenklich auch das Blut derjenigen Völker gleichgestellt werden, deren rassische Zusammensetzung der deutschen verwandt ist. Das ist durchweg bei den geschlossen in Europa siedelnden Völkern der Fall. Das artverwandte Blut wird mit dem deutschen nach jeder Richtung hin gleich behandelt. Reichsbürger können daher auch die Angehörigen der in Deutschland wohnenden Minderheiten, z. B. Polen, Dänen usw., werden."

Das Gesetz trennt scharf Juden und Deutschblütige voneinander. Über die Mischlingsfrage, d. h. über die Behandlung derjenigen Menschen, die unter ihren Vorfahren sowohl Deutschblütige als auch Juden haben, führt der Minister a. a. O. folgendes aus:

„Die Mischlinge erfahren grundsätzlich eine besondere Behandlung. Da sie nicht Juden sind, können sie nicht den Juden, da sie nicht Deutsche sind, können sie nicht den Deutschen gleichgestellt werden....

Im übrigen muß dafür Sorge getragen werden, die Mischlinge möglichst bald zum Verschwinden zu bringen. Dies ist einmal dadurch erreicht, daß man die überwiegend zum Judentum

tendierenden Mischlinge dem Judentum zugeschlagen hat; es ist auf der anderen Seite dadurch erreicht, daß man den Mischlingen mit zwei volljüdischen Großeltern die Eheschließung mit deutschblütigen Personen nur mit Genehmigung gestattet. Untereinander bleibt ihnen die Eheschließung zwar erlaubt, nach den Erfahrungen der medizinischen Wissenschaft ist jedoch bei einer Verbindung von Mischlingen untereinander nur mit einer geringen Nachkommenschaft zu rechnen, wenn beide Teile je zur Hälfte dieselbe Blutszusammensetzung aufweisen. Den Mischlingen mit nur einem jüdischen Großelternteil wird dagegen durch die ohne weiteres zulässige Eheschließung mit deutschblütigen Personen das Aufgehen im Deutschtum erleichtert. Um dies nicht zu verzögern, ist ihnen die Eheschließung untereinander verboten.

Das Reichsbürgergesetz und das Blutschutzgesetz sowie die dazu ergangenen Ausführungsverordnungen verfolgen nicht den Zweck, die Angehörigen des jüdischen Volkes nur um ihrer Volkszugehörigkeit willen schlechter zu stellen. Die Ausschaltung des Judentums aus dem deutschen öffentlichen Leben und die Verhinderung weiterer Rassenmischung sind vielmehr gebieterische Notwendigkeiten, wenn der Fortbestand des deutschen Volkes gesichert bleiben soll. Die Lebensmöglichkeit soll den Juden in Deutschland nicht abgeschnitten werden. Das deutsche Schicksal aber gestaltet in Zukunft lediglich das deutsche Volk."

Wann im einzelnen Fall die Eheschließung gestattet ist, wann sie von einer Genehmigung abhängig ist und wann sie verboten ist, ist aus den nachfolgend abgedruckten Tafeln zu ersehen. Diese sind dem Heft 16 der Schriftenreihe des Reichsausschusses für Volksgesundheitsdienst entnommen, das auch einen vollständigen Abdruck des Aufsatzes des Herrn Reichsinnenministers Dr. Frick, aus dem vorstehend einige Stellen zitiert wurden, enthält.

Wo eine Genehmigung zur Eheschließung erforderlich ist, wird über sie vom Reichsausschuß zum Schutze des deutschen Blutes entschieden, der beim Reichsministerium des Innern gebildet worden ist. Der Antrag auf Genehmigung ist bei der höheren Verwaltungsbehörde zu stellen.

Übersichtstafeln

zum

Gesetz zum Schutze des deutschen Blutes und der deutschen Ehre

vom 15. September 1935
nach der Ausführungsverordnung vom
14. November 1935

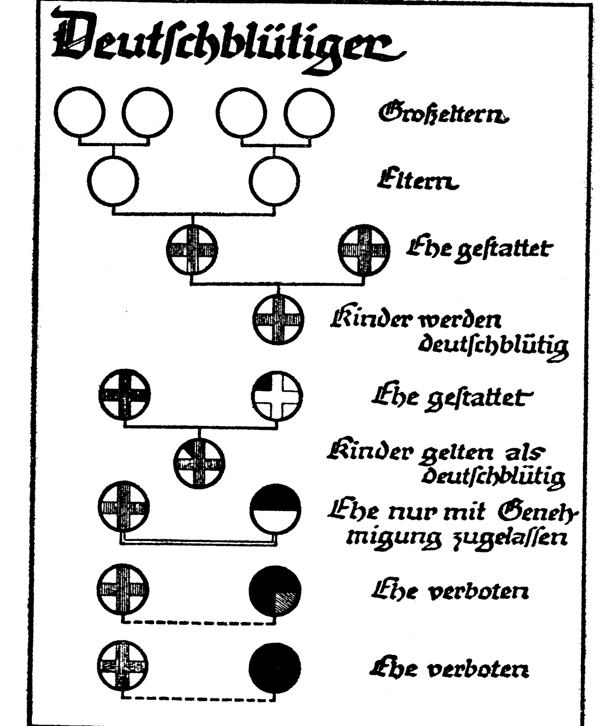
Von

Willi Hackenberger
Propagandaleiter
des Reichsausschusses für
Volksgesundheitsdienst

Zeichenerklärung

Deutschblütiger	gehört der deutschen Bluts- und Volksgemeinschaft an, kann Reichsbürger werden (senkrechte Schraffur)
Mischling 2. Grades .	gehört nur der deutschen Volksgemeinschaft an, kann Reichsbürger werden
Mischling 1. Grades .	gehört nur der deutschen Volksgemeinschaft an, kann Reichsbürger werden
Jude	gehört der jüdischen Bluts- und Volksgemeinschaft an, kann nicht Reichsbürger werden (waagerechte Schraffur)
Jude	gehört der jüdischen Bluts- und Volksgemeinschaft an, kann nicht Reichsbürger werden (waagerechte Schraffur)

Das Reichsbürgerrecht ist in jedem einzelnen Fall von der Verleihung abhängig!
Bestehende Ehen bleiben unberührt!



Mischling 2. Grades

Großeltern

Eltern

Ehe gestattet

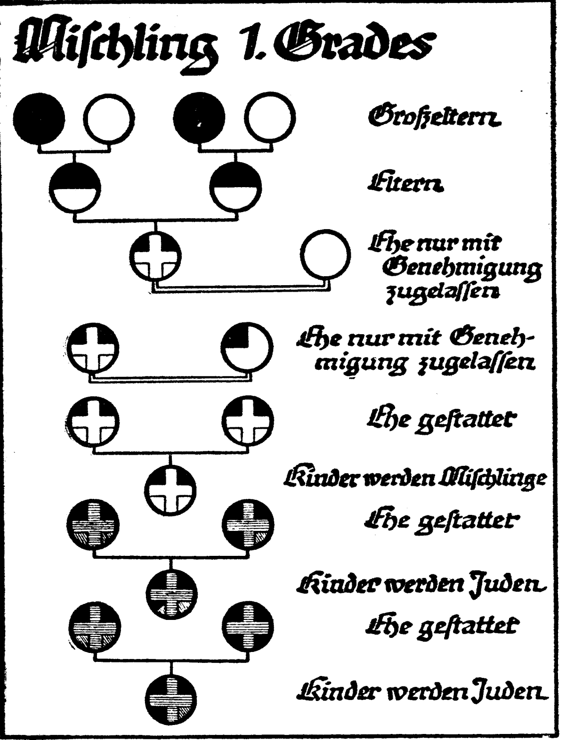
Kinder gelten als deutschblütig

Ehe verboten

Ehe nur mit Genehmigung zugelassen

Ehe verboten

Ehe verboten



Mischling 1. Grades (Sonderfälle)

Mischling – gilt als Jude, wenn er der jüdischen Religionsgemeinschaft angehört.

Mischling – gilt als Jude, wenn er mit einem Juden verheiratet ist.

Kinder werden Juden.

Mischling – der aus einer Ehe mit einem Juden stammt, die nach dem 17.9.1935 geschlossen ist, gilt als Jude, bei bereits bestehenden Ehen bleibt er Mischling.

Mischling – der aus verbotenem außerehelichem Verkehr mit einem Juden stammt, und der nach dem 31.7.1936 außerehelich geboren wird, gilt als Jude.

Jude

Großeltern

Eltern

Ehe verboten

Ehe verboten

Ehe gestattet

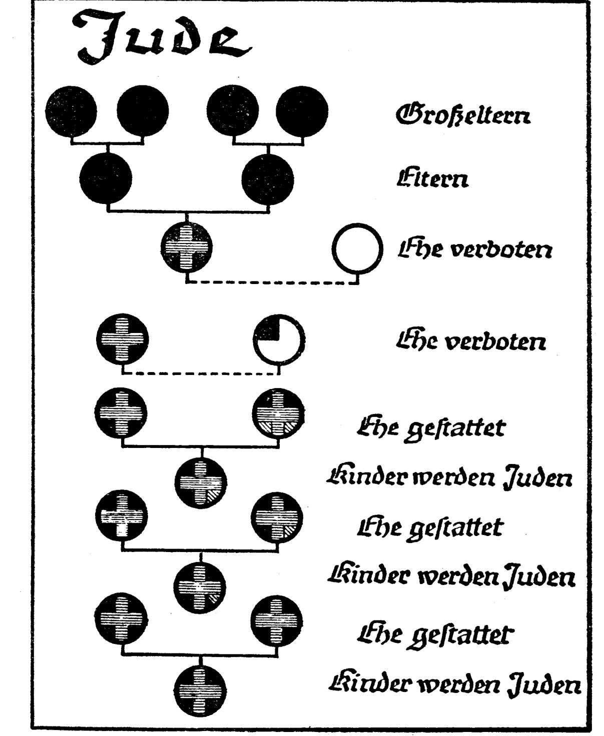
Kinder werden Juden

Ehe gestattet

Kinder werden Juden

Ehe gestattet

Kinder werden Juden



Deutsche Sippenforschung

von Dr. Frhr. von Ulmenstein, Referent in der Reichsstelle für Sippenforschung

Bis zum Jahre 1933 war der Sippenforscher in Deutschland in seinem Streben auf sich allein gestellt. In mühseliger Kleinarbeit mußte er sich aus den oft nur schwer zugänglichen Quellen, von deren Vorhandensein er meist erst nach längerem Suchen erfuhr, die Bausteine zu seiner Familiengeschichte zusammensuchen. Der nationalsozialistischen Revolution ist es zu danken, daß der Wert der Sippenforschung, die Erkenntnis von der Wichtigkeit blutsmäßiger Zusammenhänge und sippenkundlichen Denkens allgemeine Geltung gefunden hat, daß die sippenkundliche Arbeit allgemein gefördert wird und die sippenkundlichen Quellen unter besonderen Schutz gestellt werden. Jeder Deutsche muß sich mit der Geschichte seines Geschlechts befassen. In jedem deutschen Volksgenossen muß die Erkenntnis über die Tiefe geschichtlicher Blutsverbundenheit zwischen seiner Sippe und dem deutschen Volke lebendig werden. Die Nürnberger Grundgesetze vom 14. September 1935 machen das Reichsbürgerrecht von einem Abstammungsnachweis abhängig, und zahlreiche andere Gesetze und Bestimmungen schreiben einen oft über die Reihe der Großeltern hinausgehenden Nachweis vor. Dieser Nachweis der Reindeutschblütigkeit wird durch Aufstellung einer Ahnentafel erbracht. Die Ahnentafel stellt, vom Prüfling ausgehend, seine Eltern — Groß- — Urgroßeltern usw. dar, enthält also alle Vorfahren, deren Blut der Prüfling in sich trägt. Sie soll die Ahnen mit Vor- und Familiennamen, Geburts-, Heirats-, sowie Sterbeort und -datum, auch Berufs- und Konfessionsangaben aufführen. In dem Ahnenpaß ist die Möglichkeit geschaffen, die Ahnentafel gleich mit dem beglaubigten Ahnennachweis — gültig für Partei und Staat — zu verwenden. Kann ein solcher Abstammungsnachweis in Einzelfällen nicht geführt werden, z. B. dann, wenn der Prüfling ein Findling ist, so ersetzt ein Abstammungsbescheid der Reichsstelle für Sippenforschung, Berlin NW 7, Schiffbauerdamm 26, den urkundlichen Nachweis.

Das Gegenstück zur Ahnentafel ist die Nachkommentafel, die alle Nachkommen eines Ahnenpaares enthalten soll. Nimmt man nur diejenigen Nachkommen, die vom Ahnen im Mannesstamm herkommen, also alle, die den gleichen Familiennamen tragen, so hat man die Stammtafel der Familie, häufig als „Stammbaum" bezeichnet. Der weit verbreitete Ausdruck „Stammbaum" führt vielfach zu Irrtümern, da er auch für andere genealogischen Darstellungsformen in Anwendung gebracht wird. Man sollte nur eine Stammtafel so nennen, wenn sie in Form eines Baumes dargestellt wird, der älteste Ahn unten am Stamm und dessen Nachkommen auf den Ästen und Zweigen bis zu den letzten Verästelungen und Blättern hinauf. Die letzte Form sippenkundlicher Darstellung und zugleich eine Verbindung von Ahnen- und Nachkommentafel stellt die Sippentafel dar. Aus ihr sind sämtliche Blutsverwandten des Prüflings zu ersehen. Die Sippen- oder Sippschaftstafel allein ist die für erbkundliche Fragen vollständige Auskunft gebende Darstellungsform sippenkundlichen Materials.

Woher nun Stoff und Inhalt für solche sippenkundlichen Arbeiten nehmen? Erste Voraussetzung ist planvolles Vorgehen! Die Lebensdaten der Eltern wird man selbst wissen oder von ihnen erfahren können. Dann sind die betr. Personenstandsurkunden vom Standesamt zu beschaffen. Allein gültig für die letzten 50 Jahre sind in Deutschland die Standesregister (Geburts-, Heirats- und Sterberegister), die seit 1876 einheitlich für das ganze Deutsche Reich geführt werden. Vorher sind grundsätzlich die Kirchenbücher zur Ausstellung von Tauf-, Trau- und Sterbeurkunden beizuziehen, sofern nicht in einzelnen Gegenden Zivilstandsregister geführt wurden. Dies war insbesondere im linksrheinischen Gebiete seit 1798 der Fall, aber auch in Hamburg seit 1866, in Bremen seit 1811 und in manchen anderen Teilen Deutschlands, so in der Provinz Hannover während der napoleonischen Zeit 1806 bis 1814. Auszüge aus den Zivilstandsregistern sind bei der Stelle, die sie im einzelnen Falle aufbewahrt, zu beantragen. Im Rheinland ist dies das Bürgermeisteramt, sonst meist das Staatsarchiv, unter Umständen auch das Pfarramt. Die Zivilstandsregister enthalten wesentlich eingehendere Angaben genealogischer Art als die Kir-

chenbücher, sodaß sie zuerst heranzuziehen sind; besonders für die Heiratsregister trifft dies zu. In Württemberg sind die seit 1808 geführten Familienregister von großem Werte. Für die Zeit vor 1800 bilden die Kirchenbücher unbestreitbar die Hauptquelle für die Sippenforschung. Sie werden, soweit sie nicht in Sippenkanzleien zusammengeschlossen sind (z. B. in Schwerin, für beide Mecklenburg) oder sich ausnahmsweise im zuständigen Staatsarchiv befinden, bei den Pfarrämtern aufbewahrt. Die ältesten gehen bis in die Reformationszeit zurück. In Württemberg sind sie häufig von etwa 1570 an vollständig erhalten; in anderen Gegenden beginnen die noch vorhandenen Kirchenbücher dagegen oft erst nach 1700 oder auch 1750, so in vielen Dorfgemeinden Mecklenburgs und Pommerns. Die älteren Jahrgänge sind nicht selten schwer zu entziffern, so daß dem Pfarrer zur Erleichterung seiner Arbeit möglichst genaue Angaben gemacht werden müssen, wenn die Ausstellung einer Urkunde oder sippenkundliche Nachforschungen verlangt werden. Schon bei genauer Mitteilung der Pfarre, des Jahrgangs und des Namens ist die Sucharbeit häufig mühselig und zeitraubend. Die Verkartung der Kirchenbücher ist erst in einzelnen Gemeinden begonnen, und Register weisen nur die wenigsten älteren Kirchenbücher auf. Die Gebühr für die Ausstellung einer Urkunde aus Standes-, Zivilstands- und Pfarr-Register beträgt einheitlich —.60 RM. Suchgebühren werden nur dann erhoben, wenn längeres Suchen erforderlich ist, und zwar beträgt die Gebühr dann für jede angebrochene halbe Stunde —.75 RM. Die Gebühr der Urkundenausstellung ist darin eingeschlossen. Das Schönste für den Sippenforscher ist es natürlich, wenn er die Möglichkeit hat, die Nachforschungen in den Kirchenbüchern selbst vorzunehmen. Ferienreisen werden diese Möglichkeit häufig mit sich bringen. Ausweise der sippenkundlichen Vereine mit Sichtvermerk der Reichsstelle für Sippenforschung sind zur Einsichtnahme in die unter Schriftdenkmalschutz gestellten Archivalien, so insbesondere der Kirchenbücher, eingeführt. Eine geringe Gebühr ist für die Einsichtnahme an das Pfarramt zu zahlen.

Wie kommt man weiter, wenn die Zivilstandsregister und die Kirchenbücher Lücken aufweisen, verbrannt oder nicht festzustellen sind, oder wenn man in seiner Forschung bis zu dem

Beginn der Kirchenbücher zurück gelangt ist? Auch dann gibt es noch viele Möglichkeiten, die zwar nicht so einfach zum Ziele führen, aber im Endergebnis doch weiterhelfen. In Städten sind zunächst in jüngster Zeit die bei den Polizeibehörden eingerichteten Einwohnermeldeämter (Berlin seit 1836) von Wichtigkeit. Aus ihren Meldezetteln werden sich fehlende Orts- und Zeitangaben ergänzen lassen. Für ältere Zeiten sind Bürgerbücher, Grundbücher, Steuerlisten, Testamente, Schöffenbücher, Innungslisten usw. zu nennen. Diese häufig sehr wichtigen Quellen befinden sich in der Regel im Stadtarchiv, sind dort einzusehen oder Auszüge von dort anzufordern. Für die bäuerliche Sippenkunde sind eine wichtige häufig noch zu wenig beachtete Quelle die bei den Ämtern (jedenfalls in Norddeutschland) geführten Eheprotokolle, die etwa um 1580 einsetzen und die Eheverträge sämtlicher Bauernheiraten enthalten. In den Eheprotokollen sind meist viel ausführlichere Angaben als in den obendrein zu dieser Zeit in Norddeutschland regelmäßig noch nicht geführten oder nicht mehr vorhandenen kirchlichen Trauregistern. Aufbewahrt werden die Eheprotokolle entweder beim zuständigen Staatsarchiv oder noch beim Amtsgericht. Als weitere Quellen für bäuerliche Sippenkunde kommen Steuer- und Zinsregister, Gutsakten, Musterungslisten, Prozeßakten usw. in Betracht. Wenn eine entsprechende Sorgfalt und Mühe bei der Forschung angewandt wird, so wird sich die „Lücke des Dreißigjährigen Krieges" auch überwinden lassen. Militärpersonen sind zwar ab und zu in den Zivilkirchenbüchern eingetragen, aber auch häufig in Militärkirchenbüchern zu finden. Letztere werden im Standort aufbewahrt oder besonders für die ältere Zeit in Preußen beim evangelischen Feldbischof der Wehrmacht, Berlin C 2, Frommelstraße 1, bzw. dem katholischen Feldbischof der Wehrmacht, Berlin-Tempelhof, Paradeplatz 12.

Will man tiefer in die genealogische Wissenschaft eindringen, oder sich Ratschläge von bereits erfahrenen Sippenforschern geben lassen, so trete man einem sippenkundlichen Verein bei. Diese erstrecken sich jetzt über ganz Deutschland und sind in dem Volksbund der deutschen sippenkundlichen Vereine, Berlin NW 7, Schiffbauerdamm 26, zusammengeschlossen. Von dem Volksbund wird man jederzeit die Anschrift des in Frage kom-

menden örtlichen Vereines erhalten können. Der sippenkundliche Verein wird auch Ratschläge über die im Einzelfall beizuziehende Literatur, die in Deutschland bereits recht beträchtlich ist, geben können. Als besonders wertvoll sei hier das Deutsche Geschlechterbuch mit seinen bisher 93 erschienenen Bänden genannt. Für denjenigen, der aus beruflichen oder anderen Gründen die familienkundlichen Forschungen nicht selbst vornehmen kann, besteht noch die Möglichkeit, einen Berufssippenforscher, der meist an Ort und Stelle arbeitet und auf diese Weise mehr zu ermitteln vermag als es ein Schriftwechsel mit den betr. Amtsstellen fertigbringt, mit den Forschungen zu beauftragen. Die Vereinigung der Berufssippenforscher e. V., Berlin NW 7, Schiffbauerdamm 26, macht auf Wunsch einen fachlich geschulten Forscher für alle Teile des Reiches namhaft.

Und wenn du nun, sei es in eigener Arbeit, sei es mit Hilfe von Berufsforscher oder Verein, die Unterlagen für die Geschichte deiner Familie und deiner Sippe zusammengebracht hast, dann gehe daran, in einer schlichten Chronik alles Gefundene zusammenzustellen. Häufig werden ältere Familienbriefe und, nicht zu vergessen, Familienbilder dazu beitragen, die nüchternen Namen und Zahlen deiner Aufstellungen zu beleben. Ölbilder, Zeichnungen, Schattenrisse lassen sich heute leicht und ohne große Kosten reproduzieren. Eine „Ahnentafel im Bild" mit den Bildnissen der Eltern, Großeltern und Urgroßeltern ist etwas, das der ganzen Familie Freude bereitet, an der sich auch die Vererbung hervorstechender Gesichtszüge durch Generationen hindurch verfolgen läßt. In der Chronik schildere den beruflichen Werdegang der Vorfahren, die Sorgen und Nöte, die sie durchgemacht haben, die Leistungen, die sie vollbringen konnten, teile mit, was du über Wappen oder Hausmarke deines Geschlechtes gefunden hast. Vergiß auch nicht, über dich selbst und deinen Werdegang zu berichten.

Solche ernst betriebene Sippenforschung verursacht viel Mühe und Arbeit, auch Kosten, aber sie verschafft auch allen denen, die sich mit ihr beschäftigen, viele Stunden inneren Glücks.

Heim und Haushalt



Wohnung — Haus und Heim

Von Reg.-Baumeister Alfred Bramigk

Die Wohnung soll dem Menschen ein Heim sein. Sie war es in allen Zeiten gesunder Entwicklung. Der deutsche Bauer auf dem Lande, der Bürger in der Stadt hatten sich für ihren Lebenskreis eine Wohnkultur geschaffen, die vorbildlich war.

100 Jahre liberalistischen Denkens haben den deutschen Menschen entwurzelt. Unendliche Werte des Wohnens wurden zerstört. Die rasend fortschreitende Technik hatte alle geblendet. Man sah nur noch nach den immer größer werdenden Städten, man berauschte sich an wachsenden Einwohnerzahlen, ohne sich Gedanken zu machen, wie das alles zustande kam, und ob das Wachstum in gesunden Bahnen verlief. Die vielen technischen Hilfsmittel, die man entwickeln mußte, um das Leben solcher Menschenanhäufungen erträglich zu gestalten, wurden als herrlicher Fortschritt der Neuzeit bejubelt. Es waren zum größten Teil immer maßloser verfeinerte Krücken, die laufend Geld und Kraft verschlangen und den Stadtbewohner in steigendem Maße belasteten. Nur in einer ständig unerträglicher werdenden Lebenshetze konnte er den Preis für sein entwurzeltes Großstadtdasein aufbringen. Das war die Kehrseite des Fortschritts.

Die Wohnung wurde zur bloßen Behausung für den größten Teil des deutschen Volkes. Wechselnde Verdienstmöglichkeiten schufen eine neue Art von Nomaden. Immer weniger Menschen blieben mit Ort und Heimat verbunden, Seßhaftigkeit löste sich mehr und mehr auf. Für große Teile des Volkes ist oftmaliges Wechseln von Wohnung und Wohnort etwas Alltägliches geworden. Dabei bleibt vieles im Vorläufigen stecken und auf Veränderung gestellt, was früher feste Bindung zur Heimat bildete. Das Heim als eine Grundzelle der Heimat verlor immer mehr von seinem beglückenden Inhalt.

Die Entwicklungen heutigen Stadtlebens steigerten die Anforderungen an technische Ausstattung der Wohnung in unsinniger Weise. Durch äußere Bequemlichkeit wollte man die unersetzliche Verbindung des Wohnens mit dem Heimatboden ersetzen. Man vergaß, daß nichts geschenkt wird, und jede neue

Errungenschaft durch neue Kosten aufgewogen sein will. Erreichte Arbeitsersparnis im Haushalt forderte vermehrte Arbeit unter oft viel ungesunderen Bedingungen an anderer Stelle, um die Kosten der städtischen „technisierten" Lebenshaltung aufzubringen. „Rationalisierungswahn" und einseitiges Denken in Maschinen statt in Menschen brachte uns die furchtbare Geißel der Arbeitslosigkeit von Millionen. Die gleiche Denkweise beglückte uns mit neuen, blendenden Errungenschaften für Wohnen und Haushalt, von denen die meisten Menschen noch garnicht merken, womit und wie teuer sie erkauft sind. Wir haben alles, nur nicht den gesunden Grund, auf dem sich alles aufbaut. Dabei bleibt ein Trost, daß man heute solche Erkenntnisse aussprechen darf und alle Kräfte sich darauf hinrichten, Wandel zu schaffen.

Bei steigenden Kosten wurde die Grundfläche der Wohnung immer kleiner, das Wohnen immer enger und unzulänglicher. Am Ende einer ausbeuterischen Gesinnung, die Mietskasernen schuf, stand das „moderne" Menschensilo der Baubolschewiken mit unzähligen gleichförmigen Kleinstwohnungen, in riesigen Baublöcken wie in Wien, zusammengefaßt oder in aufgelösterer Zeilenform stumpfsinnig gereiht. Engstes Maß des Wohnens verbunden mit einem Höchstmaß an Technik wollte sich hier als Ziel verwirklichen. Vernünftige und selbstverständliche Forderungen an Licht, Luft und Gesundheitspflege wurden zu billigen Schlagworten verdreht und wahllos zur Begründung unverantwortlicher Spielereien im „modernen" Bauen mißbraucht.

Im Krankenhaus ist das Hilfsgerüst der Technik am vollkommensten entwickelt. Deutlicher kann wohl nicht ausgesprochen werden, daß wir Wohnungen nach dem Wunschbild eines kranken Volkes bauten. Die Öde des Krankenhauses zog in die neuen Wohnungen ein, ohne ihnen gleichzeitig die Ruhe, den Schutz gegen störende Geräusche, gegen Mithörenmüssen nachbarlicher Rundfunkmusik und dergleichen zu bieten. Die alte Mietskaserne bedeutet einen Tiefstand des Wohnens, aber die Grundzüge des Denkens jener Zeit lebten noch im letzten Jahrzehnt so ungehindert, daß die tonangebenden „Modernen" ganz gleiche Fehler machten, wie sie sie dort verurteilten. Für Kinder blieb in den engen Wohnungen kein Raum mehr — und

wie vielen Familien war es dabei überhaupt möglich, die Vorteile des Wunschbildes einer modernen Wohnung zu erreichen? Der allergrößte Teil des Volkes trug die schlimmen Folgen der Großstadtentwicklung, ohne Möglichkeit, wenigstens einen scheinbaren Ersatz für das, was ihm entging, durch ausreichenden Genuß neuer Bequemlichkeiten zu finden. Die Verelendung ging schneller als die Verbreitung der technischen Fortschritte im städtischen Wohnen.

Unendliche Verwirrungen hat das Schlagwort „modern" angerichtet. „Modern" ist ein Begriff des Händlers, der immer neue Ware an den Mann bringen will, der nur an seinen kleinen Eigennutz denkt, und dem es gleich ist, ob der Bedarf an Ware, den er weckt, sich für das Volksganze schädlich auswirkt oder nicht. „Modern" ist kein Maßstab für die Wertstufe — es ist eine Scheidemünze der „Konfektion" und schließt schnelle Vergänglichkeit seines Wertes in sich. Was nur modern ist und keine weiteren Werte in sich trägt, erzeugt bald Überdruß und den Wunsch, bald durch Neueres, Moderneres ersetzt zu werden. Das will der Händler. Er verdient mühelos an billiger Massenware, die sich schnell verbraucht. Eine möglichst äußerliche, wechselnde Mode verlockt häufig zu kleineren und größeren Geldausgaben, und der Verbraucher gibt sich in den seltensten Fällen Rechenschaft darüber, wie teuer ihn dieses System im Grunde zu stehen kommt. „Modern", so wie sich der Begriff als Schlagwort entwickelt hat, ist ein Feind des Echten und jeglichen bleibenden Wertes.

Wir wollen so wohnen, daß die Räume, in denen wir leben, und die Dinge, mit denen wir uns umgeben, in vollkommenstem Sinne ihren Zweck erfüllen. Wir wollen uns alles zunutze machen, was unsere Zeit zur Pflege der Gesundheit, zur Abwehr von Krankheiten, zur Verhütung der Feuersgefahr und dergleichen mehr erdacht und geschaffen hat. Das sind selbstverständliche Voraussetzungen. Wir wollen aber nicht in dieser dürftigen Erfüllung rein äußerlicher Zweckmäßigkeiten stecken bleiben, sondern wollen gleichzeitig eine Form dafür finden, die ebenso schön, so natürlich und ausgeglichen und damit erst im tiefsten Sinne menschenwürdig ist wie die Wohnkultur früherer Zeiten.

Die Wohnung, die Möbel, die Gebrauchsgegenstände sollen uns über ihren nächsten Gebrauchszweck hinaus durch wohlgefällige, unaufdringliche Form und Farbe erfreuen. Das heißt nicht, daß alles aus kostbarstem Werkstoff sein muß. Dieser Irrweg war die letzte, unfruchtbare Weisheit einer materialistischen Zeit.

Kostbare ausländische Hölzer wurden als dünne Fourniere auf Schränke und Tische geklebt. Überall verchromte, vernickelte Metallteile, Spiegelglas, Wand- und Mauerverkleidungen in teurem Gestein. Eine „Material"protzerei ohnegleichen an Dingen, deren Form meist durchaus nicht ausgeglichen war und auch nur annähernd dem Wert des aufgewandten Stoffes entsprach. Kostbarkeit des Werkstoffs sollte Mangel an Geist und seelischer Kultur bei seiner Verarbeitung ersetzen. Billigste Mode-Scheinwirkungen verblüfften beim ersten Anblick, um bei längerem Umgang Gleichgültigkeit und Überdruß auszulösen.

Die menschliche Hand wurde aus der Veredelung des Stoffes immer mehr verdrängt, weil sie angeblich nicht „billig" genug arbeitete, und weil man für das, was sie mehr gab als fabrikmäßige Massenherstellung, keine Verwendung mehr zu haben glaubte in einer Zeit, die nur anerkennen wollte, was grob stofflich auszudrücken war. An die Stelle trat seelenloses Maschinenerzeugnis.

Daß hier nicht wirtschaftliche Notwendigkeit, sondern „organisatorische" Fehler uns um kostbare Werte des Lebens betrogen, wollte man nicht glauben. Die Maschine durfte rücksichtslos Arbeitsgebiete Jahrtausende alten Handwerks an sich reißen, die sie nie in gleicher Vollkommenheit beherrschen kann, weil ihr die menschliche Seele fehlt. Über äußerliche Bedarfsdeckung kommt sie nie hinaus.

Ein alter gemalter Bauernschrank kann bei aller Derbheit weit vornehmer sein als ein neues städtisches Gebilde in kaukasisch Nußbaum. Handwerkliche Arbeit adelt den schlichtesten Werkstoff, und alles das, was von Seele und Geist des Menschen unbewußt sich durch Handarbeit auf den Werkstoff überträgt, spricht wieder zu Seele und Geist.

Selbst in der einfachsten ländlichen Haushaltung früherer Zeiten lebte jedes Ding durch direkte Arbeit der Menschenhand, vom geschmiedeten Kesselhaken bis zum handgewebten Leinen. Vergleicht man eine einfache alte handwerkliche Wandtäfelung mit ähnlichen heutigen Erzeugnissen aus Sperrholz und Deckleisten, so springt der Wertunterschied sofort in die Augen. Das Handwerk war durch Jahrtausende mit der Behandlung seines Werkstoffs gewachsen. Es kannte Wesen und Eigenschaften des Holzes, des Eisens, des Steins und formte mit der gleichen Sicherheit und Gesetzmäßigkeit, mit der die Natur ihr Wesen bildet. Und die Denkmäler alter Handwerkskunst leben heute noch mit uns und sprechen zu uns, wenn auch 100 Jahre liberalistischer Industrie-Herrschaft die hohe Blüte deutschen Handwerks verhungern und verkümmern ließen, und wir handwerkliches Können heute erst wieder ganz von unten neu aufbauen müssen.

Als man endlich sah, was angerichtet wurde, fing man an, von „Materialechtheit" zu schwatzen — mit dem Erfolg, daß statt innerer Wiedergeburt jene geistlose Werkstoffprotzerei einsetzte. Man hatte eben den Boden unter den Füßen verloren und konnte von oben her nichts grundlegend bessern. Man richtete Kunstgewerbeschulen ein und züchtete viel ungerechtfertigten Künstlerhochmut. Der Nachwuchs für wichtigste handwerkliche Kunstfertigkeiten blieb aber aus, weil niemand ihm Nahrung gab. Alle die seelischen Werte, die unsere Wohnung durch handwerklich veredelte Dinge erhielt, schienen entbehrlicher Luxus.

Arme Leute gab es schon immer, „Proletariat" aber erst, seit eine liberalistische Industrie den Arbeitermassen die letzten seelischen Werte des Wohnens nahm und sie anstelle von wenigen handwerklich schönen Gebrauchsgegenständen mit Massen von billigem Warenhausschund umgab. Hier wurden letzte Fäden zu Boden und Heimat durchschnitten.

Wirkliche Wertarbeit im alten Sinne, die sich nicht mit dem Technischen allein begnügt, behält ihren Wert für immer. Sie überdauert den äußeren Wandel der Zeitformen. Sie hat im Gegensatz zu den bloßen Modeschöpfungen die Eigenschaft, daß wir die gleichen Dinge immer und immer wieder mit der glei-

chen Freude betrachten können, ohne ihrer überdrüssig zu werden. Ja, je öfter wir sie sehen, umso lieber werden sie uns sein, umso wertvoller werden sie uns erscheinen. Ein einfaches irdenes Gefäß eines Bauerntöpfers kann diese zeitlose Wertstufe haben, während auf der anderen Seite ein teures Porzellanerzeugnis solchen Anforderungen gegenüber völlig versagen kann.

Gute Dinge aus alter Zeit werden wir unbesorgt neben gute neue stellen können. Hier entscheidet allein der innere Wert, nicht die äußere Zeitform. Denken wir an alte Kirchen, in denen oft vom frühen Mittelalter bis zum beginnenden 19. Jahrhundert ein buntes Durcheinander von Formensprachen an Umbau und Ausschmückung des Raumes beteiligt war. Meist ordnet sich alles so selbstverständlich der Einheit des Raumes unter, daß wir nicht ein Stück von der vielgestaltigen Fülle missen möchten. Auf die Einordnung, die taktvolle Zurückhaltung des Neugeschaffenen gegenüber dem Rahmen des Vorhandenen kommt es an. Eine solche innerlich vornehme Bescheidenheit lag dem Liberalismus allerdings nicht. Er mißachtete in überheblichem Eigennutz alle gegebenen Rahmen des Bauens und Wohnens und zerstörte mit rohen Baugebilden manch eindrucksvollen Straßenraum. Hier wurden seelische Werte des Wohnens der Gesamtheit in unverantwortlicher Weise vernichtet, denn Straßenraum und Stadtbild gehören in erweitertem Sinn auch zu den Begriffen Wohnung und Haus, Heim und Heimat. Sie geben die äußerlich sichtbare Verbindung zwischen dem einzelnen Heim und der Lebensgemeinschaft Stadt. Hier muß wie früher eine übergeordnete Einheit klar erkennbar werden, die im Heimatboden wurzelt. Trotz der furchtbaren Zerstörungen eines Jahrhunderts ist in den meisten Fällen heute noch genügend Möglichkeit vorhanden, das Steuer herumzureißen und diesem charakterlos gewordenen, verbildeten Wohnraum des Volkes sein charaktervolles Gesicht wiederzugeben.

Wir müssen uns an eine ganz andere Blickrichtung gewöhnen, sonst kommen wir aus der Sackgasse des Großstadtwohnens nicht heraus. Wurde Kleinstadt und Land bisher geringschätzig als rückständig angesehen, als ein vom „modernen"

Menschen längst überwundener Zustand, und sucht man Bauen und Wohnen in der kleinen Stadt einseitig nach dem wesensfremden und verwaschenen Großstadt-Vorbild zu richten, so müssen wir heute die unheilbaren Schäden dieses falschen Vorbildes jedem bewußt machen und der kleinen Stadt als einer guten, natur- und heimatnahen Lebensgemeinschaft wieder die zentrale Stellung einräumen, die ihr gebührt. Erst, wenn ein einheitlicher Wille dem charaktervollen Organismus unserer kleinen Städte mit Liebe und Verständnis zu neuem persönlichen Eigenleben verhilft, bekommt die deutsche Heimat, das Heim, das Wohnen des Volksganzen wie des Einzelnen wieder ein so klares deutsches Gesicht, wie es uns frühere Zeiten überlieferten. Wir wollen das Erbe unserer Tage späteren Generationen nicht anders hinterlassen.

Die angemaßte Führerstellung der modernen Großstadt zeigte ihre Unfähigkeit, kulturelles Erbe angemessen zu verwalten. Losgelöst vom Heimatboden sah sie in ihrer Überheblichkeit die Zukunft nur noch in gänzlich Neuem, noch nie Dagewesenem, in überspitzter Technik und in Riesenzahlen. Sie verstand nicht mehr das einfache Naturgesetz, daß eins auf den Schultern des anderen steht. Kulturell baute sie ein Kartenhaus, dessen jämmerlichen Zusammenbruch wir jetzt erleben.

Eine Grundforderung des Wohnens ist ausreichender Raum, und diese Forderung steht über jeder technischen Bequemlichkeit. Der Raumbedarf ist nicht gleichbleibend, nicht einmal in den verschiedensten Zeiten des Jahres, und wir müssen uns da vor allzu starrer Vereinheitlichung hüten. In der Heizperiode kann man gern enger zusammenrücken. Der engere Wohnungskern muß aber nicht gleichzeitig allen und jeglichen Hausrat aufnehmen müssen. Eine Wohnung braucht Ausdehnungsraum, und dazu gehört auch ein sonniger Platz im Freien, auf den sich bei günstiger Witterung das Wohnen mit erstrecken kann.

Ein kleiner Wohngarten am Haus, der uns mit der wachsenden Natur und dem Blütenspiel der Jahreszeiten persönlich verbindet, ist kein „Luxus" für wirtschaftlich Begünstigte, sondern ein wichtiger Teil der Wohnung. Er sollte beim Zielbild der deutschen Zukunftswohnung weniger fehlen als alle die Einrichtungen einer „baureif aufgeschlossenen" Straße der Groß-

stadterweiterung, die wegen sonst unerschwinglicher Kosten immer wieder nur auf Enge des Wohnens hindrängen, statt die nötige Weiträumigkeit zu gestatten.

In anderen Ländern hat man aus natürlichem Volksempfinden heraus diesen Weg schon ganz folgerichtig eingeschlagen. Norwegen baut heute die neuen Wohnviertel seiner Städte fast ausschließlich in freistehenden Einzelhäusern auf Gartengrundstücken. Auch unsere deutschen Städte, die in der Kulturblüte früherer Jahrhunderte gering an Volkszahl nach unseren Maßstäben, dabei aber reich an kulturellem Leben und wirtschaftlicher Macht waren, hatten bei zeilenmäßiger Bebauung Hausgärten in großer Zahl.

Wenn wir die Einfachheit der Lebensgewohnheiten unserer Vorfahren zur Zeit Goethes betrachten, daneben den Aufwand, der heutzutage um die äußerlichsten materiellen Bedürfnisse getrieben wird, fällt es schwer, vom Fortschritt im Sinne einer Höherentwicklung zu reden. Man kommt in verstärktem Maße zu dem Eindruck, daß im Leben unserer Tage eine Unsumme von Kräften falsch eingesetzt wird. Viele wesentliche Dinge waren bei dem damaligen Wohnen besser aufgehoben als heute. Wir dürfen uns nicht scheuen, bei dieser Einfachheit wieder in die Schule zu gehen. Sie würde Kräfte befreien für menschlichen Aufstieg auf höherer Ebene.

Die Schäden der heutigen städtischen Wohnweise treten geradezu vernichtend in Erscheinung, wenn man den Blick von der allernächsten Gegenwart und vom Einzelmenschen löst. Die besten Kräfte des Volksganzen werden von den Städten aufgesogen und in tote Dinge umgesetzt. Bei der hohen wirtschaftlichen Vorbelastung durch alle die teueren städtischen Einrichtungen wird die Familiengründung erschwert und verzögert. Gerade die rassisch wertvollsten Teile des deutschen Volkes, Menschen mit vorwiegend nordischem Blut, leiden am stärksten unter der räumlichen Enge und der wirtschaftlichen Last städtischer Verhältnisse. Hier geht ihr Bluterbe aus Mangel an ausreichender Nachkommenschaft verloren, während gerade weniger erwünschte Bestandteile des Volkes auch in der Enge der Großstadt Lebensbedingungen finden, die ihrer Art zusagen und ihnen eine überdurchschnittliche Kinderzahl ermöglichen.

So fügt die Stadt der Zukunft des Volkes ständig Verluste zu, deren Summe schwerer wiegt als die Blutopfer der Kriege, und verfälscht das allgemeine Rassenbild.

Die verschiedenen Menschenarten verhalten sich eben genau wie die übrigen Geschöpfe der Natur. Sie stellen verschiedene Anforderungen an Lebensraum, Boden und Klima, und sterben aus, wenn die ihnen angemessenen Lebensbedingungen nicht mehr erfüllt werden. Würde kein Gärtner, kein Landmann hier mehr Ordnung schaffen, so würden alle höher gezüchteten Erbstämme unserer Kulturpflanzen bald aussterben, und alles, was man unter Bodenkultur versteht, verschwinden. Nicht das Unkraut, sondern die veredelten Pflanzen sind Grundlage und Sinn der Kultur. Ebenso ist menschliche Kultur nur auf der Grundlage edler Erbstämme möglich, aber nicht auf dem Grunde dessen, was auch in der Großstadt noch gedeiht. Gibt man dem deutschen Volke nicht in ausreichendem Maße das weiträumige Wohnen in einem ländlichen Heim wieder, so werden die wesentlichsten und wertvollsten Bestandteile des Deutschtums verschwinden.

Wir wissen heute, daß die nordischen Vorfahren des deutschen Volkes eine Jahrtausende alte, hohe Kultur hatten, und daß sie die Städte der Mittelmeerländer kannten. Sie waren selbst zu naturverbunden, um am städtischen Wohnen Gefallen zu finden. Erst viele Jahrhunderte nach dem Untergang des römischen Reiches keimt städtisches Wesen als Römererbe auch in Deutschland auf. Der Boden zu dieser im Grunde artfremden Wohnform mußte erst vorbereitet werden durch einen blutigen Vernichtungskampf gegen germanische Volkskraft und altnordische Kulturüberlieferung, den eine entartete Kirche unter Mißbrauch des Christentums leider allzu erfolgreich durchführte.

Skandinavien hat Stadtbildungen noch länger Widerstand geleistet als der deutsche Raum, und in Island, dem Lande der höchsten allgemeinen Volksbildung, ist mit einer bescheidenen städtischen Entwicklung erst von der jetzt lebenden Generation ab zu rechnen.

Städte sind keine absolute Kulturnotwendigkeit. Land kann ohne Städte hohe Kulturen entwickeln, aber Städte ohne Land sind sterbende Wesen, denen der Nährboden fehlt.

Der deutsche Mensch muß wieder frei werden von den Fesseln alles überwuchernder Großstädte, frei von solchen technischen Bequemlichkeiten des Wohnens, die mehr nehmen als geben und die Grundforderung unmöglich machen: ausreichenden Wohnraum mit Ausdehnungsmöglichkeit, Seßhaftigkeit der Familie und ein Stück Gartenland am Hause. Wir wollen wieder einfach wohnen lernen. Das eigene Haus wird wieder das deutsche Heim werden, in dem gesunde Kinder für eine bessere deutsche Zukunft aufwachsen.

Wäsche und Kleider

Von Dora Bier

Die Frage, die man sich heute vor Beschaffung einer Wäscheausstattung vorlegt, lautet in unseren Tagen nicht mehr: „Was braucht man als Wäscheaussteuer?", sondern sie heißt zeitgemäß: „Was brauche ich für meine persönlichen Verhältnisse und meinen besonderen Bedarf an Wäsche?" — unbekümmert um Einreden von Verwandten und Bekannten, unbekümmert darum, was die beste Freundin sich zugelegt hat. Maßgebend ist einzig und allein die Erwägung, was man selbst voraussichtlich brauchen wird und wie weit man Praktisches und Zierat gegeneinander abzuwägen gedenkt. Ist man sich darüber klar, so ist die Frage des Umfanges und der Art der Wäscheaussteuer in ihrem wichtigsten Punkt auch schon entschieden.

Der Umfang des Wäschevorrates hängt sehr wesentlich von der Art ab, in der der Haushalt geführt wird. Ein gästereiches Haus muß natürlich ganz andere Mengen von Tisch- und Bettwäsche in Betracht ziehen als ein Haushalt, in dem es bescheidener hergeht, und der nicht mit Verpflichtungen gesellschaftlicher Art belastet ist, was aber nun wieder keine Aufforderung dazu sein soll, das Familientischtuch bis an die Grenze des Appetitlichen zu benutzen. Das ist nicht nur äußerst unschön, sondern auch unpraktisch. Denn die Lebensdauer unserer Wäsche ist sehr davon abhängig, wie weit wir sie im Gebrauch anstren-

gen. Im Gebrauch überanstrengte Wäsche rächt sich dadurch, daß sie früher verschlissen ist als nur immer kurze Zeit in Gebrauch gewesene. Die Möglichkeit rascheren Wäschewechsels hängt aber davon ab, wieviel Vorrat man besitzt, und aus diesem Grunde sollte man bei der Beschaffung der Stückzahl nicht allzu engherzig sein. Da Leib- und Bettwäsche wohl am meisten beansprucht und daher am ehesten aufgebraucht wird, ist es ratsam, von diesen Wäschearten etwas mehr zu beschaffen. Man kann es dann an den Stücken einsparen, die weniger wichtig sind. So ist es durchaus nicht nötig, daß jedes Tischtuch von 6 oder mehr Mundtüchern begleitet ist. Zu den kleinen Mahlzeiten und im Familienkreise kann man sich mit Mundtüchern aus Papier gut helfen, und bei dem Gaste wird es nur ein Gefühl der Erleichterung auslösen, wenn man ihm zu Obst Papiertücher gibt, sodaß er nicht um die Stofftücher zu zittern braucht, die ein Obstfleck verderben könnte. Und die gute Stimmung der Hausfrau ist ebenfalls gerettet, wenn sie nicht immer besorgt hinschielen muß, ob der Gast auch ja nicht einen Obstfleck ins Mundtuch gemacht hat. Wo Kinder mit am Tisch essen, die den Umgang mit Messer und Gabel noch nicht so ganz beherrschen, tritt das Wachstuch in seine Rechte — ich würde mich auch nicht scheuen, es beim Reichen von Obst aufzulegen. Natürlich muß es nicht das scheußliche Zeug von früher sein, das holländische Kacheln vortäuschte, und wo der Gast, wenn er sich langweilte, Schiffchen, stolze Schwäne und eine Rose, von Karo zu Karo wechselnd, betrachten und sich nach dem Zusammenhang dieser Darstellungen fragen konnte. Es gibt heute reizende wachstuchähnliche, abwaschbare Lackstoffe in lustigen Farben mit Tupfen, die den sommerlichen Tisch nur zieren und beleben.

Braucht man viel Warenkunde?

Gerade in Deutschland wird einerseits die Güte der Waren, anderseits aber die Art, sie zu empfehlen, sehr überwacht. Es darf also nicht etwa der Verkäufer lustig etwas von den Wundereigenschaften seiner Waren drauflos behaupten, sondern er hat wahre Angaben über die Zusammensetzung seiner Erzeugnisse zu machen. Alles andere wird als bewußte Irreführung geahndet. So ist also auch der ahnungslosere Käufer vor Rein-

fällen geschützt, solange er in guten Geschäften kauft. Wer meint, daß er auf anderen Wegen billiger zu Ware kommt, ist fast immer der Betrogene und muß die Billigkeit seines Einkaufes mit Enttäuschungen aller Art bezahlen. Sehr löblich ist, daß Stoffe, die man leicht miteinander verwechseln kann, wie echtes Leinen und Leinen mit Baumwoll- und anderen Fasern darin (sog. Halbleinen), jetzt auch für den Unkundigen einfach zu unterscheiden sind, durch besondere aufgeklebte Marken.

Beim Einkauf bunter Stoffe braucht man heutzutage der ersten Wäsche nicht mehr mit der bangen Frage entgegenzusehen: „Wird die Farbe wohl ausgehen?" Sobald die Stücke die Indanthrenmarke zeigen, kann man sich darauf verlassen, daß weder Wasser noch Sonne ihrer Farbenpracht etwas anhaben können und daß sie aus der Wäsche genau so wiederkehren, wie wir sie hineingetan haben. Nebenbei sei erwähnt, daß man echte Seide und Wolle bis heute noch nicht indanthrenfärben kann, weil sich das mit dem Seidenstoff und der Natur der Wolle nicht verträgt, sodaß man bei bunten Seiden- und Wollsachen mit dem Waschen vorsichtig verfahren muß.

Bettwäsche — muß es unbedingt reines Leinen sein?

Der Ehrgeiz, möglichst alles aus reinem Leinen zu besitzen, ist heute überholt. So wird wohl kaum eine junge Frau darauf brennen, ihre Leibwäsche aus dem verhältnismäßig dicken und unschmiegsamen Leinen zu haben, sondern sie wählt natürlich die Kunstseide oder einen leichten Batist. Für Bettwäsche freilich ist Leinen wohl das Gegebene — besonders im Sommer, wo reines Leinen den Vorzug hat, sich kühl anzufühlen. Die Frage: „Aus welchem Stoff?" ist heute keine Frage des Vorurteils mehr, sondern es richtet sich da jeder nach dem, was er von dem Stoff und dem Wäschestück verlangt. Wer Voilekopfkissen liebt, nimmt eben Voile — nur darf er davon nicht die Haltbarkeit des Leinens verlangen. Wer Spitzen um seine Kissen und Bezüge liebt, soll sich Spitzen herumnähen. Denkt er praktisch, so wählt er die festen aus Leinengarn, echte Klöppelspitzen oder Maschinenspitzen ähnlicher Art. Wer Hohlsäume liebt, versehe sich seine Wäsche mit Hohlsäumen — hand- oder

maschinengestickt — nur sollte er wissen, daß Hohlsäume leicht brechen und dadurch die Lebensdauer eines an sich haltbaren Stückes etwas vermindert ist. Am praktischsten ist natürlich glatte Wäsche, zum Schmuck vielleicht nur mit einem gut gestickten Monogramm versehen.

Als Laken kann derjenige, der nicht sehr empfindlich ist, auch das billige haltbare Nessel benützen. Statt der Bezüge kann man, falls man zum Zudecken Steppdecken benützt, Überschlaglaken wählen, man sollte aber solche nehmen, die das Laken an allen Rändern, nicht nur — wie in Süddeutschland üblich — am oberen Rande überdecken. Die Daunendecke wird dann mehr geschont. Weit verbreitet ist unter Hausfrauen die Meinung, den Betten und Steppdecken täte es gut, wenn sie an der Sonne liegen, und so nutzen sie jeden Sonnenstrahl eifrigst aus, die Betten ins Fenster zu legen. Aber meist tun sie dabei des Guten bei weitem zuviel. Stundenlange Sonnenbäder und gar jeden Tag wiederholte, halten Federbetten nicht aus. Die Federn verbrennen dabei und brechen, und die ehemals mollige Decke wird zu einem schlaffen Sack, der nur mehr kläglichen Federbruch, Abfall von Federn enthält, den die Hausfrau mit Schaudern zurückweisen würde, wenn jemand ihn ihr zum Kauf als Bettenfüllung anböte.

Über das Wieviel entscheiden auch da wieder die jeweiligen Verhältnisse — aber bei Bettwäsche macht sich Knappheit sehr unangenehm fühlbar, besonders dann, wenn jemand krank ist und häufiger Wechsel nötig wird. Unter den Bettwäschestoffen gibt es ganz ausgezeichnete Mischstoffe, die an Haltbarkeit und gutem Aussehen dem Leinen kaum nachstehen. Wer die Beschaffung eines größeren Vorrates an Bettwäsche nur deswegen scheut, weil die lange ungebraucht liegenden Stücke vergilben, und wer sie nicht alle paar Monate aus ihrer Muße aufrütteln und mitwaschen will, kann sich helfen, indem er die weniger gebrauchten Stücke dicht in dunkelblaues festes Papier einschlägt, das dem Licht den Zutritt verwehrt.

Beim Kauf von Mischgeweben ist die Möglichkeit, daß das Stück den Erwartungen nicht voll entspricht, größer, als bei reinem Leinen mit seinem Naturglanze. Mischstoffe werden gern durch Appretur etwas glänzend gemacht — durchaus nicht

immer, um den Käufer zu täuschen, sondern weil die an sich schlafferen Gewebe sonst nach mehrmaligem Betrachten oder bei längerem Liegen schon unansehnlich würden. Glänzt Stoff einmal sehr stark, und ist er dabei erstaunlich billig, vergewissere man sich durch genaues Fragen, ob er nicht sehr viel Appretur enthält, und wähle lieber einen etwas teureren Stoff. Vor den Tücken der Appretur, die sie für Unkundige doch haben kann, ist man sicher, wenn man bereits gewaschene, gebrauchsfertige Wäschestücke kauft. Im übrigen lieber ein paar Stücke mehr aus billigerem Stoff einkaufen, als durchaus auf Leinen beharren, aber zum Kostenausgleich eine unzulängliche Anzahl beschaffen.

T i s ch w ä s ch e.

Bei den vielen wohlfeilen und gleichwertigen Stoffen, die es heute gibt, ist es eigentlich auch mehr eine Frage des persönlichen Geschmackes, zu was für Tischzeug man sich entschließt. Für die festlicheren Gelegenheiten ist Leinen vorzuziehen — sein schöner Glanz und sein faltenloses Liegen auf dem Tische macht den Anblick des gedeckten Tisches sehr erfreulich; die jetzt aber sehr schön und geschmackvoll gemusterten Kunstseidendamaste nehmen es mit Leinen glatt auf. Wer es sich leisten kann und eine Vorliebe für Leinen hat, nimmt es auch für den eigenen täglichen Gebrauch. Auch hier gilt für den Tagesbedarf: lieber mehrere billigere Tischtücher, die man oft wechselt, als ein im Gebrauch überanstrengtes, womöglich fleckig immer wieder aufgelegtes Leinenprunktuch. Zu den kleinen Mahlzeiten sind bunte bedruckte Tücher nett im Gebrauch; aber kein Buch des guten Tones der ganzen Welt kann einen verpflichten, nicht ebenso gut zur Mittagsmahlzeit das bunte Tuch aufzulegen. Das weiße Tuch mit dem Fleck ruft deutlich nach Ablösung, das bunte heuchelt, es sei noch brauchbar, während es tatsächlich schon längst reif fürs Waschfaß ist. Selbst aber, wenn eigentliche Flecke fehlen, so stauben die Tücher ein, und schon, um diesen Staub nicht tagtäglich neu auf den Tisch und in die Nähe der Speisen zu bringen, soll man auch ein buntes Tischtuch nicht über Gebühr lange im Gebrauch behalten. Ein Wink für die Größe von Tischtüchern. Natürlich sollen sie nicht ge-



finden Sie in großer Auswahl bei der Firma

Wilhelm Dehn, Lübeck

Glas-, Porzellan- u. Haushaltwaren

Breitestraße 30, * Königstraße 73
Holstenstrasse 34 * Untertrave 5

rade mit der Tischkante abschließen, sodaß die Tischbeine in ihrer vollen Länge nackt und wie frierend dastehen; aber es sieht weder schön aus, noch ist es für die sich setzenden Tischgenossen bequem oder der Ansehnlichkeit des Tischtuches förderlich, wenn es vom Tische herabwallt wie die Hängedecken von Trauerkutschenpferden. Man kann sich kaum setzen, ohne das Tischtuch herabzuziehen, und bei dem Versuch, das überschüssige Ende zwischen Knien und Tisch unterzubringen, zerknüllt man es unweigerlich. Man bringe also Tisch- und Tischtuchgröße in Einklang miteinander.

Handtücher, Küchentücher.

Sind Tisch und Bett nun versorgt, können wir uns ein bißchen um die Handtücher kümmern. Bei weitem praktischer als die früher üblichen Handtücher sind unsere Frottétücher. Sie nehmen nicht nur die Feuchtigkeit besser auf und massieren die Haut wohltuend, sondern sie brauchen nach dem Waschen nicht gebügelt zu werden. Wer nicht viel zum Baden hinausfährt, beschafft sich besser mehrere kleinere Frottiertücher statt weniger sogenannter Badelaken. Sie sind beim Waschen sehr unhandlich und werden im Gebrauch meist nur schlecht ausgenützt, weil viel von ihrer Fläche unbenützt bleibt. Handtücher aus dem beliebten Gerstenstoff empfehlen sich als Küchenhandtücher. Hier würden Frottierhandtücher zu viel Schmutz annehmen. Denn es geschieht im Drange der Arbeit doch zu leicht, daß die nur flüchtig gewaschene Hand am Tuche abgetrocknet wird. Die Menge an Küchenhandtüchern darf daher auch nicht zu sparsam bemessen sein. Für Wischtücher braucht man nichts Besonderes zu bedenken. Nur wähle man für ihre Herstellung nicht fasernde (fusselnde) Stoffe, weil man sonst immer den Ärger erlebt, an Gläsern und Tassen die Stoffäserchen zu haben. In der Formatfrage ist es vielleicht lohnend zu berücksichtigen, daß mehrere kleine Tücher günstiger sind, als ein größeres.

Leibwäsche.

Der Einkauf von Leibwäsche ist heutzutage geradezu zu einer ästhetischen Freude geworden. Die zarten Farben, die duftigen

und dabei haltbaren Kunstseidengewebe, der zierliche Schnitt tragen dazu bei, daß die Frau gern und vergnügt in ihre nette Unterwäsche schlüpft. Als Stoff für Leibwäsche ist Leinen so gut wie völlig außer Gebrauch. So gediegen es auch ist, so hat es doch viele Eigenschaften, die es zu einem Stoff für Unterwäsche nicht ganz geeignet machen. Wesentlich besser geeignet ist Batist; aber bei weitem am meisten durchgesetzt hat sich die Kunstseide. Und die Vorliebe der Frauen für diesen Stoff ist wohlbegründet. Kunstseide ist glatt, haltbar, leicht zu waschen, beansprucht kaum Bügelarbeit, nimmt unter den Kleidern keinen Platz weg, verlangt keine besonderen Verzierungen wie Hohlsaum oder Spitzen und erfüllt wirklich alle Anforderungen, die man an einen Stoff für Unterwäsche nur irgend stellen kann. Kunstseide hat auch für die Aufbewahrung unschätzbare Vorteile: sie nimmt wenig Platz weg, braucht nicht wie Leinen ängstlich vor Licht gehütet zu werden, wird auch bei längstem Liegen nicht unansehnlich oder brüchig und bietet auch nicht — wie Wolle — den gierigen Motten Anreiz zum Fressen.

Seit man die Kunstseide locker trikotartig webt und sie dadurch porös gemacht hat, wärmt sie auch, und so haben sich selbst diejenigen Frauen allmählich zur Kunstseide bekehrt, die im Winter immer Bedenken hatten, weil sie glaubten, in Kunstseidenwäsche nicht warm genug zu sitzen. Wer allerdings zu Rheumatismus neigt, der sollte — im Winter wenigstens — doch zu Wollgeweben greifen. In den letzten Jahren war die sog. Hemdhose Trumpf — heute kommt man mehr und mehr von ihr ab, da doch ohne Schlüpfer kaum auszukommen ist. Da tut es das im Schnitt einfachere Hemdchen auch. So besteht also die normale Unterkleidung der Frau wieder aus Hemdchen und Höschen, den beliebten Schlüpfern, die ebenfalls aus Kunstseide, im Winter aus Wolle getragen werden. Die Frage: „Unterkleid oder nicht?" hängt lediglich von dem Stoff, d. h. der Durchsichtigkeit des Kleides ab. Zahlenmäßig kann man an Unterkleidern sehr sparen, und auch Hemdchen und Schlüpfer braucht man nicht in den früher für die Aussteuer an Leibwäsche geltenden Mengenvorschriften zu beschaffen. Die Kunstseidenwäsche ist so leicht waschbar und so einfach zu trocknen, daß man mit ihrer Reinigung nicht auf das Ereignis der großen

Wäsche zu warten braucht. Dabei muß der einzige Nachteil der Kunstseide erwähnt werden: sie ist nicht auskochbar. Für Tage der Krankheit, besonders bei Infektionskrankheiten natürlich entschließt man sich besser zu auskochbarer Wäsche und sollte aus diesem Grunde vorsorglich doch auch davon ein paar Stücke im Schrank haben. Aus Gründen der Hygiene sollte auch das Nachthemd lieber aus kochbaren Stoffen sein. Rheumatische Leute werden sich in wollenen, am besten Wolltrikotnachthemden sehr wohl fühlen. Sonst ist wollene Nachtwäsche nicht nötig.

Wer Schlafanzüge trägt, achte darauf, daß der Gürtelbund der Hose nicht zu stramm sitzt, weil sonst die wichtige Verdauungsbewegung des Magens nachts eingeengt und der Kreislauf abgeschnürt wird.

Weiße Wäsche oder farbige?

Auch das eine Frage des Geschmackes. Allerdings bringt farbige Wäsche die Versuchung mit sich, daß sie über Gebühr lange getragen wird, was weiße Wäsche verhindert. Sonst nehme jeder die Farbe, die ihm steht, oder die ihm zu seinen Kleidern am besten zu passen scheint. Nur sollte unter durchsichtigen Blusen alles Unterzeug in der gleichen Farbe gehalten sein. Es macht sich nicht gut, wenn unter einer weißen Voilebluse wie ein kleiner Regenbogen die Träger von Büstenhalter, Hemd, Unterkleid rosa, grün und hellblau durchschimmern.

Kunstseidene Wäscheträger haben die Eigenschaft, leicht von der Schulter zu rutschen. Durch Einnähen von Bändchen mit Druckknöpfen in die Schulterstücke der Blusen verhütet man das leicht. Da alle Träger mit eingeknöpft werden, ist dem Rutschen vorgebeugt.

Für alle Leibwäsche, einerlei ob aus Seide, Batist, Kunstseide oder Wolle gilt ein Grundsatz: man trage sie niemals frisch aus dem Laden gekauft, sondern wasche sie immer erst einmal durch. Die Wäsche, so wie sie aus dem Laden kommt, enthält Stoffe, die auf empfindliche Haut als Reiz wirken und Hautausschläge hervorrufen können.

Hin und wieder hört man abfällige Worte über den Modewechsel, der nun auch die Leibwäsche mit ergriffen hat. Dieser Vorwurf ist ungerecht. Nicht die Wäsche als solche richtet sich

nach der Mode, sondern der Wechsel der Kleidermoden ist es, der die Wäsche im Schlepptau der Mode nach sich zieht. Es ist selbstverständlich, daß die Mode der vorn hochgeschlossenen und hinten tief ausgeschnittenen Gesellschaftskleider andere Unterwäsche erfordert, als ein allseitig hochgeschlossenes Kleid. Enge Kleider stellen an die Anschmiegsamkeit der Unterwäsche ganz andere Anforderungen als weite Gewänder und so fort. Daß die Wäschemode sich auch von hygienischen Gesichtspunkten leiten läßt, zeigt z. B. die Änderung im Schnitt der Büstenhalter, deren frühere Formen eine Quetschung und damit Erschlaffung der Brustdrüse mit sich brachten, deren heutiger Schnitt wirkliche Stützung des Brustgewebes gewährleistet.

Kleinigkeiten der Wäscheaussteuer.

Einige Kleinigkeiten seien noch erwähnt. So soll man sich zu Zeiten von Schnupfen und Erkältung daran erinnern, daß es auch Papiertaschentücher gibt. Durch ihren Gebrauch schont man nicht nur die Stofftücher, sondern man kann den Verlauf eines Schnupfens erfreulich abkürzen, wenn man sich der Papiertücher bedient, die nach jedem Gebrauch vernichtet werden. Zu den Kleinigkeiten gehören auch einige weiße Häubchen, nicht, weil sie kokett wirken, sondern weil sie sehr praktisch sind. Keinem Haar, einerlei ob es dauergewellt oder onduliert ist, bekommen die feuchten Küchendünste, die sich beim Kochen entwickeln, gut. Das Haar fällt zusammen und wird unansehnlich; außerdem hält Haar Gerüche außerordentlich lange fest, sobald es sie einmal angenommen hat. Vor diesen Unzuträglichkeiten schützen wir unser Haar durch die Häubchen, die auch noch den Vorteil haben zu verhüten, daß doch einmal jemand ein Haar in der Suppe findet.

Und dann wollen wir bei der Wäschebeschaffung auch nicht vergessen, ein paar Frisierjäckchen anzuschaffen. Da heutzutage die meisten Pullover und sehr viele Blusen über den Kopf gezogen werden, geschieht das Nachfrisieren immer erst, nachdem man völlig angezogen ist. Sehr leicht setzen sich dabei ausgehende Haare auf dem Kleide fest. Allerdings dürfen die Frisiermäntelchen nicht zu kurz gewählt werden, weil sie dann ihren Zweck nur unvollkommen erfüllen.

Damit können wir die Aussteuer als vollzählig betrachten und uns der Unterbringung unserer Schätze im Schrank widmen.

Die Ordnung im Wäscheschrank.

Auch die sauberste und gepflegteste Wäsche macht einen schauderhaften Eindruck, wenn sie lieblos in den Kleiderschrank verstaut wird. Man kann mit Wäsche gar nicht zart genug umgehen und ihrer Unterbringung gar nicht genügend Sorgfalt widmen. Die sonst beliebten Wandschränke sind für Wäscheaufbewahrung nur geeignet, wenn sie innen völlig mit Holz ausgekleidet sind. Sonst wird die Wäsche „dumpf". Nicht jede Frau verfügt über einen Wäscheschrank mit ausziehbaren Zügen und eingebauten Vorrichtungen, um die einzelnen Wäschesorten getrennt aufzubewahren. Also hilft man sich, indem man die großen Stücke, in sich nach Arten zu Stößen geordnet, zuunterst legt und immer obenauf die Stöße kleine Sachen packt. Sehr bewährt haben sich Wäschebrettchen. Auf ihnen werden die einzelnen Wäschestöße festgebunden, sodaß sie festen Halt haben und man einen ganzen Stoß herausnehmen kann, ohne daß er einem zusammenfällt oder in sich verrutscht. Diese Brettchen gibt es in den verschiedensten Größen und für alle Wäschesorten. Sie sind mit Bändern versehen, deren Weite man mittels Schnallen je nach Bedarf einstellen kann, sodaß der dünne Wäschestoß genau so fest darauf sitzt wie ein starker. Ist der Wäscheschrank so tief, daß man vor den hinteren Stoß noch einen zweiten legen muß, so wähle man für den vorderen Fachteil kleine Sachen, die nicht den Überblick über die dahinterliegenden Stücke behindern, und die man leicht beiseite räumen kann, wenn man an die hinteren Stücke heran muß. Taschentücher bewahrt man in Behältern auf. Die Stiefkinder des Wäscheschrankes sind oft die Strümpfe. Neuerdings gibt es sehr praktisch in kleine Fächer, die je ein Paar Strümpfe fassen, abgeteilte Strumpfkästchen, in denen dann die einzelnen Paare hübsch säuberlich getrennt liegen. Man kann sich auch helfen, indem man die Strümpfe paarweise einrollt. Doch sieht das nur gut aus und hält auch nur, wenn es sorgfältig und fest geschieht. Ein Fach sei ausschließlich der Wäsche gewidmet, die

flick- oder ausbesserungsbedürftig geworden ist. Wenn man sie gar nicht erst in die Gebrauchsstöße hineingelangen läßt, sondern gleich in ein besonderes Fach beiseitelegt, vergißt man nicht, sie wieder instand zu setzen, und spart sich viel Ärger und unangenehme Überraschungen beim Anziehen.

Kleinigkeiten, Büstenhalter usw., die sich schlecht regelmäßig zusammenlegen und schichten lassen, legt man in kleine Kartons, sodaß sie die Ordnung des Kleiderschrankes nicht stören und rasch griffbereit sind.

Sehr leicht verliert länger liegende Wäsche im Schranke ihren Duft nach Gewaschensein. Man erhält ihn ihr, wenn man sich daran gewöhnt, seine Seifenvorräte in den Wäscheschrank zu legen. Der Seifengeruch teilt sich der Wäsche allmählich mit und verleiht ihr den frischen Duft wieder, der dann nicht „parfümiert" sondern wirklich echt „sauber" wirkt infolge des Seifengeruches, der mit dem Duft zusammen in die Wäsche einzieht.

Instandhaltung der Wäsche.

Stopfen und Ausbessern kommt nur noch für die großen Stücke in Frage. Kunstseidene Wäsche ist sehr einfach zu reparieren. Bei Wäsche nicht erst warten, bis Löcher da sind, sondern dünne, fadenscheinige Stellen gleich leicht mit Twist durchziehen. Ebenso hat die Umgebung von Löchern ein Durchziehen mit Twistfäden nötig, nachdem das eigentliche Loch gestopft ist. Wo Stopfen den Schaden nicht mehr beheben kann, muß ein Flicken eingesetzt werden. Auch hier bezieht man vorsorglich gleich ein größeres Stück als das wirklich zerrissene mit ein und wählt den Flicken recht groß. Fast jede Frau hat ihre eigene Technik des Flickens — beachtet werden muß nur, daß der Flicken fadengerade eingesetzt wird.

Wo auch Flicken nicht mehr hilft, läßt sich ein zerrissenes Wäschestück mitunter noch so verwenden, daß man seine heilen Stücke ausschneidet und sie mit noch guten Resten anderer verbrauchter Wäsche zu neuen kleineren Wäschestücken verarbeitet. Breite Häkeleinsätze vermögen schadhafte Stellen von Überschlaglaken zu ersetzen, Tischtücher ergeben noch Mundtücher und so fort. Jede Frau hat Phantasie und praktischen Sinn

genug, sich da glänzend zu helfen. Bei Herrenwäsche, die weit schwieriger zu flicken ist, lohnt es, eine handfertige Näherin mit der Arbeit zu betrauen.

Die große Wäsche.

Die große Wäsche hat heutzutage an Schrecken verloren. Denn seit der Einbürgerung der Kunstseidenwäsche ist sie von vielen Stücken von vornherein entlastet. Die ganz großen glatten Stücke, an denen nicht so leicht etwas einreißen kann, lassen zudem sehr viele Hausfrauen heute außer dem Hause waschen. Was noch bleibt, wird in kochbare Arten gesondert und dann entsprechend behandelt.

Die Zeit für das Einweichen darf man nicht zu kurz bemessen, da diese Vorbereitung bezweckt, den gröbsten Schmutz langsam zu lösen. Voraussetzung dafür aber ist, daß die Einweichmittel lange genug einwirken konnten.

Die große Zahl bewährter Waschmittel, die heute erhältlich sind, gestattet einem jeden, sich dessen zu bedienen was seiner Erfahrung nach das Beste ist. Man kommt mit jedem gut zurecht, wenn man sich genau an die Anwendungsvorschriften hält, die der Hersteller nicht aus der Luft gegriffen hat, sondern die nach langem Versuchen herausgefunden worden sind. Darum setze man sich nicht leichtherzig darüber hinweg, sonst kann man Enttäuschungen erleben. Den eigentlichen Waschvorgang kann sich die Hausfrau durch kleine Maschinen aller Art in fast allen seinen Teilen erleichtern. Sonnenbleiche ist der Wäsche sehr zuträglich; aber auch schon Trocknen im Freien ist ein Vorzug gegenüber dem Trockenboden. Beim Bügeln spart man sich viel Mühe, wenn man die Wäsche vorher so legt, daß Kante auf Kante kommt, und wenn man die großen Stücke durch Rollen etwas gefügiger macht. Ist das richtige halbtrockene Stadium fürs Bügeln einmal verpaßt worden, stellt man durch Einsprengen künstlich jene leichte Feuchtigkeit wieder her, die das Bügeln erleichtert. Da das Plätten nicht alle Feuchtigkeit wegnimmt, muß die gebügelte Wäsche erst noch einen Tag an der Luft liegen, ehe sie in den Schrank wandert, sonst bekommt sie die schwer entfernbaren Stockflecke.

„Das Stärken — wo bleibt das Stärken?" fragt wohl

manche Hausfrau. Vom Stärken ist man ziemlich abgekommen. Leibwäsche nimmt man ganz davon aus, gestärkte Bettwäsche ist auch nicht jedermanns Geschmack, und bei Tischtüchern macht man auch nur sparsamsten Gebrauch davon. Der Rückgang der Verwendung von Leinen brachte ohnedies eine Einschränkung des Stärkens mit sich.

Kleidung.

Auch hier stehen „schön" und „praktisch" einander nicht mehr als feindliche Brüder entgegen. Die meisten Stoffe — sowohl für die Dame wie für den Herrn — sind gleichzeitig schön und praktisch. Das erleichtert die Stoffauswahl sehr. Art und Zahl der Kleider hängt vom Bedarfe des einzelnen ab. Berufstätige brauchen mehr und andere Kleider als vorwiegend im Hause lebende Menschen, und je nach der Art des Berufes ist auch die dafür geeignete Kleidung verschieden. Sowohl der Herr wie die Dame tun gut daran, ihre Kleidungsstücke auf eine oder zwei Grundfarben abzustimmen. Gerade Damenkleidung wird durch die zugehörigen Kleinigkeiten sehr verteuert — drei Kostüme in verschiedenen Farben würden eigentlich drei Paar Handschuhe, drei Paar Schuhe, drei Schirme, drei Hüte erfordern, falls die Farben so ausgefallen sind, daß andere sich schlecht damit vertragen. Wer aber dunkelblau oder braun oder schwarz als Grundfarbe wählt, ist in den Zutaten nicht sehr gebunden und kann durch bunte Kleinigkeiten den Anzug beleben und abwechslungsreich gestalten. Dunkelblaue und schwarze Stoffe lassen jedes Stäubchen erkennen und müssen daher häufig gebürstet werden, was der Lebensdauer der Stoffe abträglich ist. Gedeckte Muster sind dankbarer und am empfehlenswertesten sind jene Stoffarten, die nicht blank werden. Frauen, die ein Jackenkleid viel tragen und die viel sitzen, lassen sich — ähnlich wie praktische Männer das schon lange tun, indem sie sich zu einer Jacke zwei Beinkleider arbeiten lassen — gleich zwei Röcke herstellen, weil sonst die weit weniger der Abnützung ausgesetzte Jacke den Rock überlebt und nachher nicht zu jedem beliebigen anderen Rocke paßt.

Die Wander- und Sportbekleidung ist heutzutage sowohl für die Dame wie für den Herrn so praktisch und bequem ge-

staltet, daß jeder Ratschlag dafür sich erübrigt. Wer schirmscheu ist — und das sind nicht nur Herren — muß einen Regenmantel haben und einen Hut, der Regen verträgt. Es gibt in beiden so hübsche Macharten, daß niemand mehr, der wetterfest gekleidet ist, wie ein Rübezahl daherkommen muß.

Die Luxusstücke der Kleidung richten sich danach, ob man viel ausgeht oder mehr häuslich zurückgezogen lebt, sie richten sich ferner danach, ob man gesellschaftliche Verpflichtungen hat oder nicht. Seit die Kunstseiden im Gewebe so vervollkommnet sind, daß sie auch für festliche Kleider gut verwendbar sind, ist die Beschaffung eines Festkleides nicht mehr so kostspielig.

Bei allen Kleidungsstücken, von denen man Langlebigkeit erwartet, wie im allgemeinen von Mänteln und Jackenkleidern, macht sich die Wahl eines guten Stoffes bezahlt. Für die Frau, die in vernünftigen Grenzen doch ein wenig mit der Mode mitgehen muß, lohnt es sich aber nicht, sehr teuere Hüte, Handschuhe und andere Kleinigkeiten zu kaufen. Ist sie aber gewöhnt, einen bestimmten Huttyp oder eine bestimmte Farbe Handschuhe oder einen von ihr bevorzugten Blusenschnitt zu tragen, so kann sie auch hier die Güte des Stoffes ausschlaggebend sein lassen. Jede Frau kennt sich soweit, daß sie weiß, ob sie ihre Sachen lange tragen kann, ohne daß sie sie unlustig anzieht, oder ob sie viel Abwechslung braucht, um sich in ihrer Kleidung wohlzufühlen. Danach richtet es sich, ob dauerhafte oder leichtere Stoffe besorgt werden. Blusen, leichte Sommerkleider und ähnliches kann eine gut gewachsene Frau fertig kaufen; Sachen, die unbedingt sitzen müssen, um zu wirken, läßt sie nach Maß anfertigen. Sehr praktisch sind Mäntel, in die man ein Pelz- oder Stoffutter einknöpfen kann, so daß man sie zu fast allen Jahreszeiten tragen kann. Natürlich darf man für solch einen Mantel nicht einen Oberstoff wählen, dessen Muster rasch unmodern oder der bald abgeschabt oder blank wird.

Abgelegte Gesellschaftskleider sind als Hauskleider das ungeeignetste, was man sich denken kann. Doch ist die Unsitte, sie im Hause bei der Arbeit aufzubrauchen, noch ziemlich verbreitet. Weder ihr Stoff noch ihr Schnitt ist darauf berechnet. Für das Haus und die Hausarbeit sind die sogenannten Kittel am zweckmäßigsten, unter denen man in der kühlen Jahreszeit ein

wärmeres einfaches Kleid tragen kann. Statt der weißen, die sehr rasch unansehnlich werden, nimmt man blaue oder indanthrengemusterte. Kittel sind so zweckmäßig geschnitten, daß man sich bequem in ihnen bewegen kann. Außerdem gibt es Kleiderschürzen, die den Kitteln an Zweckmäßigkeit kaum nachstehen. Bei berufstätigen Frauen haben sich solche Kittel schon lange eingebürgert, und auch bei Hausfrauen fangen sie an, sich größerer Beliebtheit zu erfreuen. Die berufstätige Frau, deren Äußeres ja viel mehr den Blicken und der Kritik der Umwelt ausgesetzt ist, hat es auch zuerst aufgegeben, alte „gute Kleider" im Büro aufzutragen, weil ihr sehr rasch das Unpassende, Lächerliche eines solchen Anzuges aufging. Sie kam daher sehr bald auf den Ausweg, diese Kleider entweder zu kleinen Nachmittagsblusen umzuarbeiten oder sie zu Scheibenbespannungen, Lampenschirmen usw. zu verwenden.

Ein Wort noch über die Hausschneiderei. Reibungslos verläuft sie nur dort, wo die Wohnung groß genug ist, daß die Schneiderin in einem Raum für sich sitzt. Wo aber Wohn- und Eßzimmer ein Raum sind, in dem dann auch die Schneiderin noch zwei oder drei Tage lang wirkt, entwickelt sich meist eine gereizte Stimmung. Schneiderei, besonders wenn sie mit Umarbeiten und Flicken verbunden ist, erweckt sehr leicht den Eindruck von Unordnung — besonders in Männeraugen, und der Herr des Hauses sieht der Hausschneiderei meist etwas giftig zu, wenn sie sich nicht in einem völlig abgetrennten Raum abspielt, oder wenn man ihn nicht dazu bewegen kann, an den paar kritischen Tagen auswärts zu essen. In kleineren Haushalten lohnt außerdem die Hausschneiderei kaum, und man kommt auch mehr und mehr von ihr ab.

Die Musterung der Kleiderstoffe muß sich etwas dem Alter und dem Aussehen anpassen — zu jugendlich wirkt lächerlich; geblümt kann nicht jedes tragen; Längsstreifen lassen große Frauen fast als Riesendamen erscheinen; Querstreifen ziehen kleine Gestalten noch mehr in die Breite. Beim Einkauf von Stoffen muß man ihre Wirkung an sich selbst so kritisch prüfen, als beurteile man den Anzug der „besten Freundin". Dann wird man die Klippe lächerlicher Wirkungen heil umschiffen.

Aufbewahrung der Kleider.

Ähnlich wie für die Haltbarkeit der Wäsche die Aufbewahrung mitbestimmend ist, hängt auch die Dauerhaftigkeit der Kleider davon ab, wie man sie pflegt, und aufbewahrt. Vor allem halte man sich nicht mehr Kleider, als der Schrank bequem faßt. Zu enges Hängen und Übereinanderhängen läßt die Kleider stets zerdrückt aussehen. Mäntel nicht an den Aufhängern aufhängen, sondern über Bügeln, da sonst die Sachen anfangen zu beuteln. Bei empfindlichen Kleidern oder Sachen mit zartem Futter müssen die Bügel mit Stoff bezogen sein. Sehr zweckmäßig sind die zusammenlegbaren sogenannten Reisebügel. Strickblusen und -jacken dürfen nicht aufgehängt werden, weil sie sich rettungslos verziehen würden, sondern müssen zusammengelegt in einem Fach verwahrt werden, am besten in ein weißes Tuch (alte Handtücher und dergleichen) eingeschlagen, damit sie nicht einstauben.

Da die Mode der Wollstrickstoffe die Grenze zwischen Winter- und Sommersachen etwas verwischt hat, wird man Wollpullover, soweit es sich nicht um ausgesprochen dicke Sportsachen handelt, wohl auch den Sommer über im Kleiderschrank verwahren. Sie müssen hin und wieder an die Luft gelegt werden, um den Motten nicht Zeit zu geben, sich in ihnen einzunisten. Sonne und Luft sind die besten Feinde der Motten. Auch die Wintermäntel verpackt man so, daß man sie immer leicht in Reichweite hat und ihnen an schönen Sommertagen hin und wieder ein Sonnenbad angedeihen lassen kann. Sind sie schwer erreichbar untergebracht, müssen sie gründlich mit Mottenmitteln versorgt werden. In ungewaschene Sachen kommen die Motten viel leichter als in saubere.

Die Reinigung der Kleider ist heute sehr einfach geworden, da die allermeisten Stoffe die schonende Behandlung der kalten Wäsche für die mancherlei Mittel zur Verfügung stehen, vertragen. Benzin und Fleckwässer helfen da aus, wo man Bedenken trägt, einen Stoff in Wasser zu bringen. Bei teuren empfindlichen Kleidern lohnt es, sie fachmännisch reinigen zu lassen.

Das Hauptreinigungsgerät für den Mantel und Herrensachen ist die Bürste. Bürsten kann man gar nicht gut genug

kaufen — lieber eine billige Haarbürste als eine billige Kleiderbürste. Feuchte Sachen nicht bürsten, weil man den Schmutz nur weiterschmieren würde! Die Bürsten müssen oft genug gewaschen werden; von einer schmutzigen Bürste kann man nicht verlangen, daß sie ein Kleidungsstück säubert. Weniger empfindliche Mantelstoffe und Herrenkleidung kann man auch vorsichtig klopfen, aber nur mit leichten Schlägen. Von Stoffen, an denen leicht Fäserchen haften, bekommt man sie mitunter glatt ab, wenn man die Bürste in lauwarmes Wasser taucht und nun bürstet. Empfindliche Stoffe, die Bürsten schlecht vertragen, kann man zwischendurch mit einem feuchten, gut ausgedrückten Hirschleder abreiben. Es ist nur Scheinsparsamkeit, wenn man tagaus tagein das gleiche Kleidungsstück trägt. Auch die Kleider wollen ausruhen und man sollte ihnen einen Tag um den anderen die wohlverdiente Ruhe auch gönnen. Sie lohnen diese Rücksicht durch längere Haltbarkeit und verlieren nicht so an Form, als wenn sie jeden Tag angezogen werden. Besonders Röcke, in denen viel gesessen wird, verlieren rasch an gutem Sitz, wenn sie tagtäglich Dienst tun müssen.

Wer nicht einen großen Kleidervorrat besitzt, trägt auch im Winter besser Rock und Bluse, weil ganze Wollkleider schwerer zu waschen sind. Am besten zu reinigen sind Waschblusen. Die Westenmode gestattet es, fast den ganzen Winter hindurch mit Hemdblusen und darübergezogener Weste auszukommen. Auch die leicht waschbaren Wollstrickblusen sind eine hygienisch einwandfreie Winterkleidung.

Wer sowohl beim Einkauf wie auch bei der Behandlung seiner Kleider immer überlegt, was er von seinen Sachen eigentlich verlangt, ist vor schweren Mißgriffen bewahrt. Nur unüberlegte Ankäufe und schlecht durchdachte Kleiderpflege führen zu der bekannten Klage: „Ich habe nichts anzuziehen". Die bedachtsame Frau hat, auch bei geringstem Kleiderbesitz, stets das Richtige anzuziehen.

Wie man sich einrichtet

Von Hannah Böhmer

Die Sehnsucht, ein eigenes Heim zu besitzen, Mann und Kinder zu betreuen, ist viel zu tief im Wesen der Frau verankert, als daß der Hang nach Selbständigkeit im Beruf diese Sehnsucht unterdrücken könnte. Die jungen berufstätigen Mädchen werden fast alle gern den Beruf gegen eine Ehe eintauschen, wenn die Verhältnisse eine Gewähr für eine harmonische Ehe und eine sichere Zukunft bieten.

Leider hat bisher die wirtschaftliche Not viel jungen Paaren die Führung eines gemeinsamen Haushaltes in jungen Jahren versagt, bis der Staat durch seine großzügige Hilfsaktion es tausenden von jungen Leuten ermöglichte, ein eigenes Heim zu gründen, wenn auch unter ganz anderen Voraussetzungen als in früheren Zeiten. Wurde früher die materielle Grundlage für den künftigen Haushalt in den Vordergrund gestellt, so ist die heutige im harten Daseinskampfe mit zäher Energie ausgestattete Jugend bereit, alle hochfliegenden Wünsche auf das bescheidenste Maß herabzustimmen und mit dem Rechenstift in der Hand dem künftigen Heim die anspruchsloseste Form zu geben. Je geringer die für die Beschaffung des Hausrates zur Verfügung stehende Summe ist, um so mehr muß überlegt werden, wie das Geld eingeteilt werden soll, damit keine Mark unzweckmäßig ausgegeben wird und doch alles zur Führung eines Haushaltes Notwendige in guter Qualität vorhanden ist. — Heute, wo die junge Hausfrau in den meisten Fällen ihre eigene Hausangestellte sein muß, wo sie aber nicht in dem täglichen Kleinkram der häuslichen Verrichtungen untergehen darf und will, muß sie die Auswahl der Hausgeräte und die Einrichtung der Wohnung unter den Gesichtspunkt der Arbeitserleichterung und Zeitersparnis stellen. Ob der Haushalt aus Mitteln des Ehestandsdarlehens eingerichtet wird, oder ob das junge Paar in längerer Berufsarbeit sich das Geld für eine Aussteuer zusammengespart hat, stets muß man Zahl und Preis der Einrichtungsgegenstände genau berechnen, damit die vorhandene Aussteuersumme nicht überschritten wird und doch

alles, was zu einer geordneten Haushaltführung gehört, im jungen Haushalt vorhanden ist.

Vielfach werden unter „Einrichtung" nur die Möbel verstanden und die vielen Dinge, wie Gardinen, Betten, Porzellan und die Kleingeräte in der Küche werden bei der Berechnung zunächst als unwesentlich beiseite gelassen, bis man, wenn das Geld für die Möbel ausgegeben ist, merkt, daß die Beschaffung des Unwesentlichscheinenden doch noch eine wesentliche Ausgabe darstellt; oder, wenn die junge Frau zu kochen oder zu waschen beginnt, diese Lücke im Haushalt unangenehm in Erscheinung tritt. Darum heißt es vor dem Einkauf überlegen und das Geld genau einzuteilen. — In vielen Fällen wird das Gehalt des künftigen Ehemannes für eine Zweizimmerwohnung nicht ausreichen. Mit Hilfe der sehr bequemen Schlafcouches oder der modernen Klappbetten läßt sich aber das Wohnzimmer mit leichter Mühe für die Nacht zu einem Schlafzimmer umwandeln, wie es in anderen Ländern mit hohen Wohnungsmieten schon seit Jahren üblich ist. Die schlichte Form des Kleiderschrankes muß sich harmonisch dem Raum anpassen, sodaß die Linie der Wohnzimmereinrichtung nicht gestört wird. Eine geschmackvolle Zusammenstellung von Tapeten, Gardinen und Möbelbezügen schaffen eine schöne Farbenharmonie, die nicht zahlenmäßig berechnet zu werden braucht, und ein paar hübsche Hochzeitsgeschenke, schmissige Sofakissen, eine stimmungsvolle Landschaft an der Wand und eine freundliche Tischdecke geben dem Raum die letzte Note der Behaglichkeit.

Hat ein junges Paar gemeinsam gespart und eine Summe von 2000 bis 3000 Mark für den jungen Haushalt zurückgelegt, so kann es bei praktischem Einkauf sich eine behagliche Zweizimmer-Wohnung mit hübscher Küche und kleiner Diele einrichten und die Küche mit neuzeitlichen Haushaltgeräten in guter Qualität ausstatten. Die Möbel in schönen deutschen Hölzern, mattiert, wie es für den Gebrauch praktischer ist als hochglanzpoliert, die Diele in farbigem Schleiflack, in der modernen Küche Tisch mit Arbeitsplatte und Drehstuhl, eine reichliche und solide Wäscheausstattung, Geschirr und Bestecke für 12 Personen und Küchen- und Waschgeräte, neuzeitlich und zweckmäßig, können dafür beschafft werden. Bei der Auswahl der

Kochgeschirre können sogar die neuzeitlichen Kochmethoden berücksichtigt und Dämpfhaube, Saftbrater und Dünstapparate ausgewählt werden. Neben Reibe- und Fleischhackmaschine finden eine gute Laufgewichtswaage, die Brotmaschine und sogar eine Rohkostmaschine einen Platz. Im Durchschnitt würde man vielleicht von der Gesamtsumme 58 Prozent für die Möbel, 15 Prozent für die Wäsche, 10 Prozent für Bettwerk, Gardinen, Teppiche und Lampen, 17 Prozent für Küchen- und Waschgeräte ausgeben müssen.

Ist man darauf angewiesen, die Hilfe des Staates für die Beschaffung der Aussteuer in Anspruch zu nehmen und hat man nur eine Summe von 600 bis 1000 Mark zur Verfügung, so muß die Verteilung des Geldes in anderer Weise geschehen. Ein kombiniertes Wohn- und Schlafzimmer mit Küche oder ein gut ausgestattetes Schlafzimmer mit Wohnküche werden für den Anfang dem jungen Paare genügen. Man muß aber bei dem Einkauf der Möbel eine künftige Erweiterung des Haushaltes berücksichtigen. Die Form der Schränke muß so gewählt werden, daß bei Bedarf Ansatzschränke dagegen gestellt werden können, ohne daß der Gesamteindruck des Möbelstückes gestört wird. Der kombinierte Schreib- und Bücherschrank wird in der wachsenden Wohnung von Bücherschränken ähnlicher Form eingerahmt, sodaß er später nur noch als Mittelteil einer Bücherwand im Herrenzimmer in Erscheinung tritt. — Stehen für die Aussteuer ohne Wäsche, denn diese Ausgabe ist bei Ehestandsdarlehen nicht vorgesehen, weniger als 1000 Mark zur Verfügung, dann müßte man etwa 72 Prozent für die Möbel und je 14 Prozent für Betten, Gardinen, Lampen und Küchen- und Waschgeräte verwenden. Es ist selbstverständlich, daß mit einer Summe von 600 bis 1000 Mark nur das Mindestmaß von dem beschafft werden kann, dessen ein junger Haushalt bedarf. Trotzdem sollen Schönheits- und Ordnungssinn im jungen Heim nicht Schaden leiden. Das Wohn-Schlafzimmer soll am Tage den Charakter des geschmackvollen Wohnraumes nicht einbüßen und der gemütliche Sofaplatz in der Ecke verrät nicht, daß die beiden Ruhebetten abends mit wenigen Handgriffen in bequeme Betten umgewandelt werden. Wer auf ein behaglich eingerichtetes Schlafzimmer Wert legt, wird sich vielleicht mit

einer Wohnecke in der Küche begnügen, die neben dem Ruhebett, auf dem sich der müde Hausvater am Tage ausstrecken kann, auch noch einen Eßtisch für die Familie zur Verfügung hat.

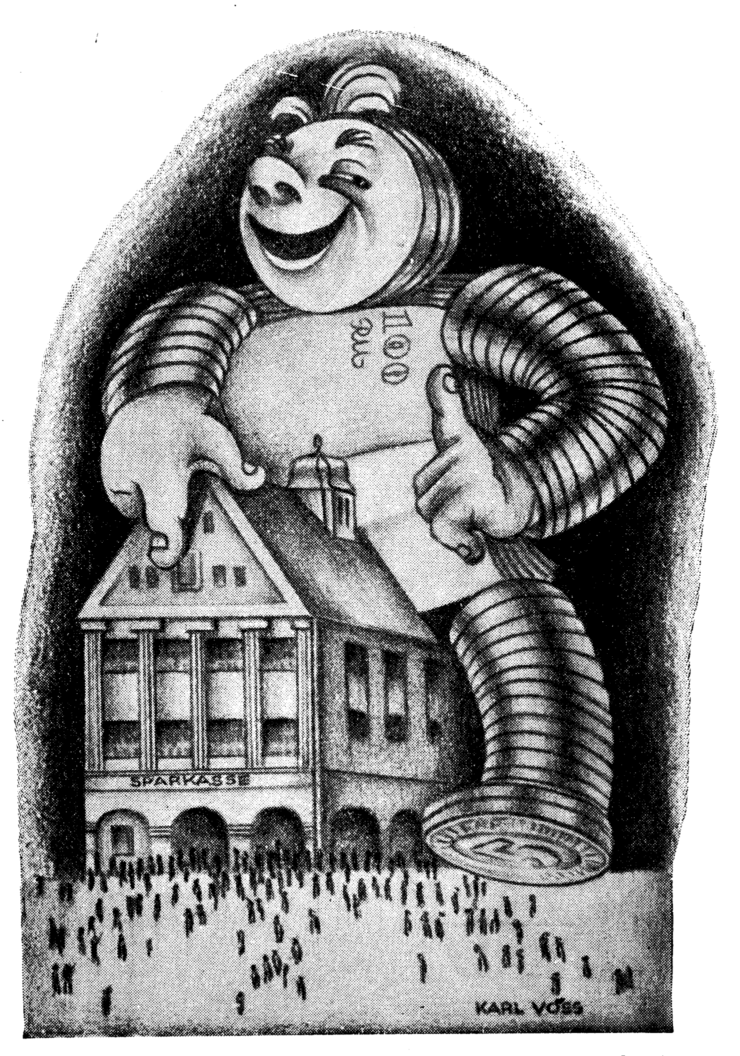
Wir haben alle in der wirtschaftlichen Notzeit gelernt, uns den Verhältnissen anzupassen und wir wissen, daß das Glück nicht an die elegante Aufmachung der Häuslichkeit gebunden ist. Wer die Möglichkeit hat, sich in jungen Jahren ein eigenes Heim, wenn auch unter bescheidenen Verhältnissen gründen zu können, der sollte freudig, aber mit Überlegung an die Beschaffung der Aussteuer herangehen und dabei bedenken, daß der äußere Rahmen des Haushaltes nicht ohne Einfluß auf die künftige Lebenshaltung der Familie ist.

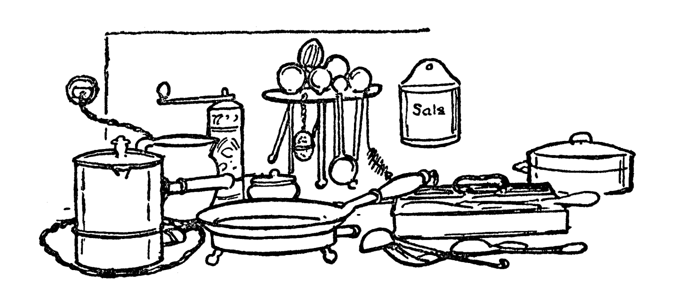
Gesunde Ernährung

Eine Sammlung von Kochrezepten
zusammengestellt von Isolde Bedall

Inhaltsverzeichnis des Kochbuchteils

Die Rezepte sind im allgemeinen für 3—4 Personen berechnet.


SPARKASSE
KARL VOSS



Kleine Selbstverständlichkeiten –
die man leicht übersieht

Hausfrau, denk daran: dein Hauswesen mag noch so klein sein, dein Verbrauch dir geringfügig erscheinen —

es kommt trotzdem auf dich an!

Darum, geh nicht achtlos vorbei an den Weisungen, die dir täglich

in Presse, Rundfunk, Fachzeitung, durch Flugblätter, in Vorträgen und so weiter gegeben werden.

Sie haben den Sinn, dich aufmerksam zu machen darauf
was gerade günstig am Markt zu kaufen ist, und
wie man das Kochgut am zweckmäßigsten behandelt.

Alles, was du kaufst, kochst, aufträgst muß den Forderungen des Vierjahresplanes gerecht werden, das heißt also:

Verwendung nur solcher Zutaten, die in Deutschland erzeugt werden. Verlange darum beim Einkauf immer Ware deutscher Herkunft, selbst wenn ausländische scheinbar billiger ist. Viele ausländische Gartenerzeugnisse reifen erst nach dem Ernten, sind daher weniger schmackhaft und lange nicht so gesund wie deutsche.

Um aber unabhängig zu werden von Auslandserzeugnissen, müssen wir die Nahrungsgüter gewissenhaft verwerten:

zeitgerechter Einkauf, der Jahreszeit und der Witterung entsprechend;

Weitblick in der Vorratswirtschaft, besonders bei gelegentlichen Überschüssen an Nahrungsgütern;

einwandfreie Lagerung, um das Verderben der Vorräte zu verhindern;

sinnvolle Einteilung bei der Zusammenstellung der *Speisezettel* und

sparsame Zubereitung müssen zusammenwirken.

Dies sind ausschließlich die Aufgaben der Frau!

Um der jungen Hausfrau zu zeigen, *was* jeder Monat an Erzeugnissen bringt, stellen wir nachfolgende Übersicht zusammen.

Die Schwankungen, wie sie Witterung und Marktlage mit sich bringen, sind dabei genau zu berücksichtigen und jeweils aus der Tagespresse zu entnehmen.

Die einsichtsvolle Hausfrau wird auch die Anregungen aufgreifen, die auf erhöhten Verbrauch von Fisch, Kartoffeln, Kartoffelmehl und Kartoffelsago, auf vermehrte Verwendung von Quarg (Topfen), Eiweißkäse, Marmelade, Kunsthonig usw. hinlenken, und die im gleichen Zuge das Verständnis dafür wecken, daß auch bei

sparsamstem Fettverbrauch, sowie

bei maßvollster Verwendung von Eiern, gelegentlich auch von manchen Fleischsorten, eine wirklich schmackhafte Kochweise möglich ist, die bei aller Abwechslung und Reichhaltigkeit allen Ansprüchen der neuzeitlichen Ernährungsweise gerecht wird. Darum, Hausfrau, hilf auf deinem Platz mit an der Lösung der großen Aufgabe, denn

auch auf dich kommt's an!

Vorschläge für den Küchenzettel

Januar

Was gibt es? Äpfel; Endivien, gelbe Rüben, Grünkohl, Kohlrabi, Lauch, Meerrettich, Radieschen, Rettich, Rosenkohl, Rotkohl, rote Rüben, Sauerkraut, Schnittlauch, Schwarzwurzeln, Sellerie, Weißkohl, Wirsing, Zwiebeln.

Küchenzettel:

1. Schusterpastete, Fruchtsagospeise;
2. Leberknödel, Sauerkraut und Kartoffelbrei;
3. Fischbratklopse mit Gemüsen, Kartoffeln und Tomatentunke, Kompott;
4. Rinderbrust mit Kartoffeln und Meerrettichtunke, Rote Rüben;
5. Tomatensuppe, Blumenkohlauflauf, grüner Salat;
6. Nudeln und Backobst;
7. Knochenbrühe, Schmorbraten mit Kartoffeln, Krautsalat, Flammeri;
8. Frikadellen mit Tomatenkartoffeln;
9. Grießauflauf mit Kompott;
10. Frikassee von Krabben und Fisch mit Petersilienkartoffeln;
11. Rinderherz geschmort mit Gemüsen, eingemachter Kürbis;
12. Hagebuttensuppe, Gemüsestrudel mit Kräutertunke;
13. Fischkartoffelsuppe, Brotpudding mit Vanilletunke;
14. Eintopf aus Rindfleisch, Kartoffeln und Porree und Wurzeln;
15. Erbsbrei, Sauerkraut, durchwachsener Speck, Kompott;
16. Milchsuppe mit Sago, Kräuterkartoffeln und frische Wurst;
17. Räucherfisch mit Sauerkohl, Kartoffeln und Specktunke;
18. Hackbraten, Grünkohl und Kartoffeln;
19. Hafergrütze mit Milch, Makkaroni überbacken mit geriebenem Käse und Tomatentunke;
20. Bratwurst, Wirsing und Kartoffeln;
21. Kaninchenbraten, Rotkohl und Kartoffelbrei, Apfelmus;
22. Graupensuppe, Lungenhaschee, Kartoffelbrei, Selleriesalat;
23. Fischauflauf mit Makkaroni und Tomaten, Hagebuttensuppe;
24. Gulasch in Graupenrand, Feldsalat;
25. Weiße Bohnensuppe mit Speck und Kartoffeln, süßer Quargauflauf;
26. Fischfilet mit Sauerkraut und Tomatentunke, Kartoffeln;
27. Leberkartoffeln, Fruchtgrütze mit Milch;
28. Schmorbraten, Majorankartoffeln, Selleriesalat, Kompott.

Februar

W a s g i b t e s ? Wie Januar.

K ü c h e n z e t t e l :

1. Kalbshaxe mit Gemüse und Kartoffeln, Grießstand mit Fruchttunke;
2. Tomatensuppe, gebackener Fisch, Kartoffelsalat, Bohnensalat;
3. Krautnudeln mit gebratenen Zwiebeln;
4. Lungenragout, Kartoffeln, roher Weißkohlsalat;
5. Schwarzwurzelsuppe, Kartoffelreibekuchen mit Marmelade;
6. Grüne und weiße Bohnen, Kartoffeln und Specktunke;
7. Braten, Kartoffeln, Mohrrüben in Milchtunke, Apfelklöße;
8. Brotsuppe mit Backobst, Fischröllchen mit Gurke und Kartoffeln;
9. Lauchgemüse in Milchtunke, Kartoffeln, eingemachter Kürbis;
10. Bücklingspfannkuchen, Selleriegemüse;
11. Wildschweinsragout, Kartoffeln, rote Rüben;
12. Rosenkohlsuppe, Milchnudeln mit Zucker und Zimt;
13. Hackfleisch, Kartoffelbrei, grüner Salat;
14. E i n t o p f : Pichelsteiner;
15. Fisch in Tomatentunke, Kartoffeln, Grießspeise mit Früchten;
16. Kartoffelklöße mit Dörrobst;
17. Gekochtes Hammelfleisch, Rosenkohl und Kartoffeln;
18. Saure Linsen mit Kartoffeln, Milchflammeri;
19. Kartoffelgemüse, frische Wurst;
20. Heringswürstchen, Kartoffelgemüse, saure Gurken;
21. Schmorbraten, Blumenkohl und Kartoffeln, Karamelpudding;
22. Buttermilchsuppe, Brotauflauf mit Marmeladentunke;
23. Mohrrüben mit Fleisch, Speck und Kartoffeln;
24. Hasenpfeffer, Rotkraut mit Kartoffeln;
25. Kleine gebratene Fische, warmer Kartoffelsalat, rohgeriebener Meerrettich;
26. Hafergrütze mit Milch, Nudel-Gemüseauflauf;
27. Kartoffelsuppe mit Würstchen, rote Apfelspeise;
28. Kaninchenrücken in Buttermilch, Kartoffeln, grüner Salat, Kompott.

März

Was gibt es? Endivien, Feldsalat, gelbe Rüben, Grünkohl, Unterkohlrabi, Kohlrüben, Meerrettich, Lauch, Rotkohl, Rhabarber, Rosenkohl, rote Rüben, Sauerkraut, Schnittlauch, Schwarzwurzeln, Sellerie, Weißkohl, Zwiebeln, Petersilie.

Küchenzettel:

1. Fischkartoffelsuppe, Dampfnudeln mit Fruchttunke;
2. Krautstrudel, Buttermilchspeise;
3. Hackbraten, Kartoffeln und Weißkohlgemüse;
4. Heringsklopse in heller Tunke, Kartoffeln, Feldsalat;
5. Gemischtes Gemüse mit Schweinsohren und dicken Graupen, Fruchtflammeri;
6. Brotsuppe mit Zwiebeln, geschmorte Leber, Pürree aus Steckrüben und Kartoffeln;
7. Hasenbraten, Kartoffeln und Rotkohl, Apfelmus;
8. Hefe-Kartoffelpfannkuchen mit Preiselbeeren;
9. Fischfilet mit Nudeln überbacken, Selleriesalat;
10. Pellkartoffeln mit Specktunke, Salat aus gekochten weißen Bohnen und rohem Sauerkraut, Buttermilchgelee;
11. Sauerbraten, Kartoffelklöße, rote Rüben oder Gurken;
12. Selleriesuppe, Brotauflauf mit Vanilletunke;
13. Westfälischer Salat und frische Wurst, Stippmilch mit Gelee;
14. Eintopf aus Fleisch, Kartoffeln und Mischgemüse;
15. Zwiebelpfannkuchen, roher Weißkohlsalat;
16. Hasenpfeffer, Kartoffelklöße, Kompott;
17. Hackbraten, Kartoffelbrei und Rosenkohl;
18. Geröstete Grießsuppe, Würstchen, Kartoffelbrei und Sauerkraut;
19. Fischfilet in Hefeteig, gemischter Gemüsesalat, Fruchtgrütze mit Milch;
20. Nudeln mit Käse und Tomatentunke, grüner Salat;
21. Schmorbraten, Kartoffeln und Jägerkohl, Fruchtgrütze mit Milch;
22. Hammelfleisch mit weißen und grünen Bohnen, Kartoffeln;
23. Erbsensuppe mit Würstchen, Grießbrei mit Zucker und Zimt;
24. Kartoffeln mit Meerrettichtunke überbacken, rote Rüben oder eingemachte Gurken;
25. Gebratenes Kuheuter, Kartoffelbrei und Sauerkraut;
26. Gemüsetopf mit Salzheringen;
27. Kartoffelsuppe, Quargauflauf mit Karameltunke;
28. Wildhackbraten mit Nudeln, Fruchtsuppe mit Klößchen.

April

W a s g i b t e s ? Feldsalat, gelbe Rüben, Kohlrabi, Kohlrüben, Kopfsalat, Lauch, Mangold, Meerrettich, Petersilie, Rettich, Rhabarber, Rosenkohl, rote Rüben, Rotkohl, Sauerampfer, Sauerkraut, Schnittlauch, Sellerie, Spinat, Weißkohl, Zwiebeln.

K ü c h e n z e t t e l :

1. Heringswürstchen, Kartoffel- und Selleriesalat, Fruchtsuppe mit Brotwürfeln;
2. Gemüsesuppe mit Nudeln, Hefeklöße mit Zucker und Zimt;
3. Bratwurst, Kartoffeln, eingemachte rote Rüben, Feldsalat;
4. Sauerbraten, Kartoffelklöße und Kompott;
5. Weiße Bohnen mit Sauerkraut und Kartoffeln;
6. Kartoffelmilchsuppe, Zwiebelpfannkuchen, roher Mohrrübensalat;
7. Braten, Kartoffeln und Rotkraut, Rhabarberkompott;
8. Kartoffelnudeln mit Tomatentunke und Feldsalat;
9. Gedünstetes Fischfilet, Kartoffeln und Bohnensalat, Buttermilchgelee;
10. Leberknödel mit Kartoffelbrei, Grütze mit Milch;
11. Pellkartoffeln mit Heringsstippe, Karthäuserklöße;
12. Rindfleisch mit Nudeln, Apfelmus;
13. Tomatensuppe, Semmelklöße mit Backpflaumen;
14. Lammstückchen mit brauner Tunke, Kartoffeln und gemischter Salat;
15. Grünkernsuppe, Kartoffelbällchen und Kompott;
16. Braune Mehlsuppe, Spinat und Haferflockenbratlinge;
17. Geschmorte Leber, Kartoffeln und Mohrrübengemüse;
18. Fischhackbraten mit Specktunke, Rotkohl und Kartoffeln;
19. Haferflockensuppe, deutsches Beefsteak, Kräuterkartoffeln;
20. Schwarzwurzelsuppe, Pfannkuchen mit Marmelade gefüllt;
21. Hammelfleisch mit weißen und grünen Bohnen, Kartoffeln, Rhabarbergrütze mit Vanilletunke;
22. Quarg-Kartoffelauflauf mit Spinattunke;
23. Rote Rübensuppe, Fischklöße in heller Tunke, Reis;
24. Spinatsuppe, Pfannkuchen mit Bücklingen und Salat;
25. Kutteln in Senftunke, Kartoffelklöße, Graupen mit Pflaumen;
26. Fischgulasch mit Nudeln und Salzkartoffeln;
27. Durchwachsener Speck mit Steckrüben und Kartoffeln;
28. Lammrücken, Kartoffeln, weiße Rübchen, Karamelspeise.

Mai

Was gibt es? Gelbe Rüben, grüne Kräuter, Gurken, Kohlrabi, Kopfsalat, Lauch, Löwenzahn, Mangold, Meerrettich, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Sauerampfer, Sellerie, Spargel, Spinat.

Küchenzettel:

1. Fleischbrühe mit Nudeln, gekochtes Rindfleisch mit Meerrettichtunke und Kartoffeln;
2. Weißkohlsuppe mit Speck und Graupen, Quargauflauf;
3. Fischröllchen in Kräutertunke, Kartoffeln, Schnittsalat, süße Milchsuppe;
4. Grünkernsuppe, Kartoffelbrei mit gebräunten Zwiebeln, Sauerkraut mit durchwachsenem Speck;
5. Spinatsuppe, Kartoffelklöße und Backobst;
6. Gemüsetopf mit Nudeln, Flammeri mit Saft;
7. Fischsuppe mit Kartoffeln, Braten, Erbsen und Karotten, Kartoffeln, Karamelflammeri;
8. Brotsuppe mit Gemüse, Quargnudelauflauf mit Fruchttunke;
9. Erbsensuppe mit Würstchen, Fruchtgelee mit Milch;
10. Kohlrollen mit Fleisch, Kartoffeln, Krautsalat;
11. Gemüsesuppe mit Rindfleisch, Kompott;
12. Fischmaultaschen, Senftunke, Grießstand mit Kompott;
13. Braune Mehlsuppe, Spinat und Kartoffelklöße;
14. Grüne Bohnensuppe mit Klößen, Rhabarbergrütze mit Vanilletunke;
15. Geröstete Grießsuppe, Hammelschulter, Kartoffeln, Erbsen und Karotten, Fruchtgrütze;
16. Sagosuppe, frische Wurst, Kartoffelgemüse;
17. Gedünstete Lunge, Kartoffelbrei, grüner Salat;
18. Fischfilet gedämpft mit Petersilientunke und Kartoffeln, Schnittsalat;
19. Schmorbraten, Kartoffelklöße, Buttermilchgelee;
20. Spargel-Gemüse, Kartoffeln, Rhabarbersuppe mit Klößen;
21. Braten, Stangenspargel, Kartoffeln, Kompott;
22. Fischeintopf, Rhabarberkompott;
23. Hammelfleisch mit Zwiebeln und Kartoffeln, geschlagene Sauermilch mit Zucker;
24. Gekochtes Rindfleisch mit Käsetunke überbacken, Kartoffeln, rote Rüben;
25. Fischgemüsesuppe, Brotauflauf mit Milchtunke;
26. Nierenragout mit Graupen, roher Mohrrübensalat;
27. Rouladen mit Kartoffeln und Spinat, Grießflammeri;
28. Kotelett, Kartoffeln, Gurkensalat, Milchflammeri.

Juni

Was gibt es? Erdbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Stachelbeeren; Bohnen, Erbsen, gelbe Rüben, Gurken, Karotten, Kohlrabi, Kopfsalat, Mangold, Meerrettich, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Sauerampfer, Spargel, Spinat, Zwiebeln; Kräuter.

Küchenzettel:

1. Kartoffelsuppe, Quargklöße und Spinat;
2. Kerbelsuppe, Kartoffeln mit Specktunke und Kopfsalat;
3. Nudelauflauf mit Käse, Tomatentunke, Obstsuppe;
4. Fischröllchen in heller Tunke, neue Kartoffeln, Grießflammeri;
5. Kartoffelklöße, Spinat, Fruchtgrütze mit Vanilletunke;
6. Hafersuppe, dicke Bohnen mit Kartoffeln und Speck;
7. Rehschlegel, Erbsen und Karotten, Kartoffeln, Kompott;
8. Bratwurst, Kartoffelbrei und Salat;
9. Kräutersuppe, Kartoffeln und Kohlrabi in Milchtunke;
10. Spargelsuppe, Mangoldauflauf mit Tomatentunke und Kartoffeln;
11. Buttermilchsuppe, Hammelfleisch mit Wirsing und Kartoffeln;
12. Junge Erbsensuppe mit durchwachsenem Speck und Grießklößen;
13. Gefüllter Spitzkohl, Kartoffeln, Buttermilchspeise;
14. Frühlingssuppe, Fischrollen mit Gurke und Kartoffeln, frisches Obst;
15. Kartoffelauflauf mit Quarg, Kopfsalat, Flammeri;
16. Kerbelsuppe, Braten, Spargel und Kartoffeln;
17. Sauerampfersuppe, Lungenhaschee und Nudeln;
18. Gemüsesuppe, Haferflockenbratlinge mit Kompott;
19. Hafersuppe, gebratener Fisch und Kartoffelsalat, Kopfsalat;
20. Neue Kartoffeln und Heringe in Buttermilchstippe;
21. Kotelett, Kartoffeln und Gurkensalat, Fruchtsuppe mit Sago;
22. Kartoffelmilchsuppe, Mangoldstiele in Käsetunke, Semmelklöße;
23. Gulasch, Nudeln und grüner Salat;
24. Spinatsuppe, Spargel, Braten und Kartoffeln;
25. Spargelsuppe, Karthäuserklöße und Vanilletunke;
26. Rouladen, Karotten und Kartoffeln, Obstsuppe;
27. Grüne Erbsensuppe, Fischauflauf mit Käsetunke und Kartoffeln;
28. Gebratene Nieren, Kartoffeln und Kohlrabigemüse, Buttermilchkaltschale.

Juli

Was gibt es? Aprikosen, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Stachelbeeren; Blumenkohl, Bohnen, Erbsen, gelbe Rüben, Gurken, Karotten, Kohlrabi, Kopfsalat, Kräuter, Mangold, Meerrettich, Neuseeländer Spinat, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Sauerampfer, Tomaten, Zuckererbsen.

Küchenzettel:

1. Grüne Erbsensuppe mit Grießklößchen und durchwachsenem Speck;
2. Buttermilchsuppe mit Brotresten, Fisch in Kräutertunke mit Kartoffeln und Tomaten;
3. Brühsuppe mit Reis, gekochtes Rindfleisch, Petersilientunke mit Kartoffeln und Kopfsalat;
4. Haferflockenbratlinge, Kohlrabi in heller Tunke, Beeren mit Milch;
5. Gulasch, Kartoffelbrei und Karotten, Buttermilchspeise;
6. Matjesheringe und neue Kartoffeln, Grießsturz mit Obst (gedünstet);
7. Gemüseeintopf mit Graupen, Rhabarbergrütze mit Vanilletunke;
8. Schmorbraten, Kartoffeln und gemischten Salat, Fruchtgrütze;
9. Grüne Erbsensuppe, Kartoffelpudding mit Kompott;
10. Gebratener Fisch, Kartoffelsalat, grüner Salat, geschlagene Dickmilch mit Zucker;
11. Gemüsesuppe, Fruchtpfannkuchen;
12. Bratwurst, Kartoffeln und Kohlrabigemüse;
13. Pellkartoffeln und Saubohnen, Fruchtsuppe mit Grießklößchen;
14. Braten, Kartoffeln und Mohrrüben, gezuckerte Beeren mit Milch;
15. Nudelauflauf mit Tomaten und Kopfsalat, Sagopudding;
16. Gebratene Leber und Kartoffelbrei, frisches Obst;
17. Kartoffeln in Milchtunke, roher Mohrrübensalat, Haferflockenpfannkuchen und Kompott;
18. Kotelett, Kartoffeln und Gurkensalat, Fruchtgrütze;
19. Kartoffelauflauf mit Käse und gemischtem Salat;
20. Fisch in Hefeteig und Kartoffelsalat, Fruchtsuppe;
21. Nierenragout mit Nudeln und Kopfsalat, Kompott;
22. Pellkartoffeln mit Specktunke und Gurkensalat, Obstauflauf;
23. Grünkernsuppe, gefüllte Pfannkuchen und Spinat;
24. Fleisch in Pilztunke, Kartoffelbrei, frisches Obst;
25. Königsberger Klops, Kartoffeln und Salat, Fruchtsuppe;
26. Heringsfilet in Tomatentunke und Kartoffeln, Milchgelee mit Früchten;
27. Kartoffelnudeln, grüner Salat, Rhabarbergrütze mit Vanilletunke;
28. Braten mit Erbsen und Karotten, Flammeri mit Kompott.

August

Was gibt es? Äpfel, Aprikosen, Birnen, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Mirabellen, Pfirsiche, Pflaumen, Preiselbeeren, Reineclauden, Stachelbeeren, Zwetschgen, Blumenkohl, Bohnen, Endivien, Erbsen, gelbe Rüben, Gurken, Kohlrabi, Kopfsalat, Kräuter, Pilze, Radieschen, Rettich, Sauerampfer, Spinat, Tomaten, Weißkraut, Wirsing, Zwiebeln.

Küchenzettel:

1. Fleischklopse im Kartoffelrand mit Tomaten, frisches Obst;
2. Kartoffelauflauf mit Fisch, gemischter Salat;
3. Gebratene Leber, Kartoffelbrei, Kompott;
4. Gemüsesuppe mit Graupen und Speck, Flammeri;
5. Rinderrouladen mit Kartoffeln, Tomatensalat, Obstkaltschale;
6. Pellkartoffeln, Kohlrabi in Milchtunke, Buttermilchspeise;
7. Braten, Kartoffeln und Pilze, Heidelbeersuppe mit Grießklößchen;
8. Fischhackbraten mit Kartoffelsalat und Tomatentunke;
9. Kartoffelklöße, Lungenhaschee und Kopfsalat;
10. Pfannkuchen mit Spinat, Buttermilchsuppe mit Schwarzbrot;
11. Kartoffelsuppe, Nudeln und Kompott;
12. Gefüllte Kohlrabi, Kartoffeln, grüner Salat, frisches Obst;
13. Spinatklößchen mit Quarg, Kartoffeln, Kräutertunke, Kompott;
14. Brühkartoffeln, Obstkuchen;
15. Wildschweinsbraten, Kartoffelklöße, Gurkensalat;
16. Nudelauflauf mit Gemüse und Tomatentunke;
17. Gedünsteter Fisch, Kartoffeln und Saubohnen;
18. Kartoffelgemüse mit Speck und grünem Salat;
19. Hackklopse, Kartoffelbrei und gedünsteter Wirsing;
20. Pilzsuppe, Brotpudding aus Resten und Kompott;
21. Hammelbraten, Kartoffeln und Bohnensalat, frisches Obst;
22. Karottenauflauf, Kartoffeln und Kräutertunke, Quargspeise;
23. Rinderbraten, Nudeln und Tomatensalat, Kompott;
24. Graupensuppe mit Gemüsen, Früchteauflauf;
25. Blutwurst und Himmel und Erde;
26. Gekochtes Herz in Senftunke, Nudeln und Kopfsalat;
27. Sauerampfersuppe, Pfannkuchen mit Heidelbeerkompott;
28. Nierenragout, Erbsen und Kartoffeln, Fruchtgelee.

September

Was gibt es? Äpfel, Brombeeren, Birnen, Hagebutten, Holunder, Kürbis, Melonen, Nüsse, Pflaumen, Preiselbeeren, Quitten, Weintrauben, Zwetschgen; Blumenkohl, Bohnen, Erbsen, gelbe Rüben, Gurken, Kohlrabi, Kopfsalat, Kürbis, Kräuter, Mangold, Mais, Meerrettich, Neuer Spinat, Pilze, Radieschen, Rettich, Rotkohl, rote Rüben, Tomaten, Weißkohl, Wirsing, Zwiebeln.

Küchenzettel:

1. Räucherfisch mit Sauerkohl und Kartoffeln;
2. Hammelfleisch mit frischen weißen und grünen Bohnen und Kartoffeln;
3. Nudeln mit Fleisch und Tomatentunke;
4. Gebratene Leber, Kartoffelbrei und Salat, frisches Obst;
5. Gurkengemüse mit Kräutertunke und Kartoffeln, Pflaumensuppe mit Quargklößen;
6. Sauerampfersuppe, Schmorbraten, Kartoffeln, Gurkensalat;
7. Kotelett, Kartoffeln und Mohrrüben, rote Äpfelspeise;
8. Kartoffelsuppe mit Würstchen, Äpfelmus;
9. Kartoffelklöße und Fischfrikassee, Hagebuttensuppe;
10. Grünkernsuppe, Kartoffeln und grünes Mangoldgemüse, Grießpudding;
11. Graupensuppe mit Gemüse, Pfannkuchen und gedünstete Tomaten;
12. Rindsrouladen, Kartoffeln und Kohlrabi;
13. Gedünsteter Seelachs mit Sellerie und Möhren, Kartoffeln, Sago-Fruchtgrütze;
14. **Eintopf:** Birnen mit Speck und Graupen;
15. Wirsingsuppe mit Fleischklößchen, frisches Obst;
16. Milchsuppe mit Graupen, Spinat und Bratkartoffeln;
17. Gekochtes Rindfleisch und Meerrettichtunke und Kartoffeln, Gurkensalat;
18. Leberpudding, Kartoffelbrei, Kopfsalat, Milchflammeri;
19. Tomatensuppe, Fischklopse in heller Tunke, Kartoffeln, gemischter Salat;
20. Spinatsuppe, Nierenragout und Kartoffeln;
21. Pfifferlinge, Kartoffeln und Tomatensalat, Braten, Sagostand mit Früchten;
22. Gemüsekartoffelsuppe mit Würstchen, Fruchtgrütze mit Milch,
23. Gefüllte geschmorte Gurken, Pellkartoffeln, Kompott;
24. Kartoffelauflauf und Bohnensalat, Quargklöße mit Grieß;
25. Gefüllte Pfannkuchen, Spinat, Pflaumensuppe;
26. Matjesheringe und Pellkartoffeln, frischer Salat, Äpfelsuppe mit Sago;
27. Brühsuppe mit Nudeln, Obstauflauf;
28. Deutsches Beefsteaks, Kartoffeln und Bohnengemüse, Kompott.

Oktober

Was gibt es? Äpfel, Birnen, Brombeeren, frische Nüsse, Hagebutten, Holunder, Kürbis, Pflaumen, Preiselbeeren, Quitten, Weintrauben, Zwetschgen; Blumenkohl, Endiviensalat, gelbe Rüben, Gurken, Kohlrabi, Kohlrüben, Kopfsalat, Kräuter, Kürbis, Meerrettich, Pilze, Radieschen, Rettich, Rotkohl, rote Rüben, neuer Spinat, Tomaten, Weißkraut, Wirsing, Zwiebeln.

Küchenzettel:

1. Grünkernsuppe, Fisch in Meerrettichtunke, Kartoffeln;
2. Fischauflauf mit Nudeln und Tomatentunke, frisches Obst;
3. Ganze gebratene Kartoffeln, Rotkohl mit Äpfeln, Sagoflammeri;
4. Kürbissuppe, Haferflockenbratlinge mit gemischtem Salat;
5. Hackbraten, Kohlrabigemüse, Birnen;
6. Rindfleisch mit Graupen und Gemüsen, Apfelkompott;
7. Schnitzel, Kartoffeln, Tomatensalat, Fruchtsuppe mit Semmelklößchen;
8. Nudelsuppe, Blumenkohlauflauf, Kartoffeln;
9. Fischröllchen mit Gulaschtunke, Kartoffeln, Apfelgrütze mit Vanilletunke;
10. Schwarzwurzelsuppe, Kartoffelklöße und Pflaumenkompott;
11. Gebratene Nieren, Kartoffeln und Weißkohlgemüse;
12. Hammelfleisch mit Porree und Kartoffeln, frisches Obst;
13. Spinatsuppe, Hasenklein und Kartoffelbrei;
14. Eintopf aus: Fisch, Mohrrüben, Sellerie, Porree und Kartoffeln;
15. Schmorbraten, Kartoffeln und Weißkohl;
16. Fleischbrühe, Dampfnudeln und Vanilletunke;
17. Hafersuppe, Leberragout, Kartoffeln und rohe Mohrrüben (Salat);
18. Gebratene Fische, Kartoffelsalat und Endiviensalat, Milchgelee mit Saft;
19. Kartoffelsuppe, Quargauflauf mit Tomatentunke;
20. Fischsuppe mit Kartoffeln und Sellerie, Grießschnitten und Kompott;
21. Rebhühner, Sauerkraut und Kartoffelbrei, frisches Obst;
22. Tomatensuppe, Hammelbraten, Kartoffeln und Bohnensalat;
23. Gemüsesuppe mit Kartoffeln, Hefeobstkuchen;
24. Gebratene Leber, Himmel und Erde, frisches Obst;
25. Heringswürstchen, weiße und grüne Bohnen als Salat, Buttermilchspeise;
26. Linsensuppe mit Würstchen und Kartoffeln, Flammeri;
27. Obstsuppe, Haferflockenpfannkuchen und Salat;
28. Braten, Rotkohl mit Äpfeln und Kartoffeln, gem. Kompott.

November

Was gibt es? Äpfel, Birnen, Nüsse, Preiselbeeren, Quitten, Weintrauben; Blumenkohl, Endivien, gelbe Rüben, Kohlrabi, Lauch, Mangold, Meerrettich, Radieschen, Rettich, Rosenkohl, rote Rüben, Rotkohl, Sauerkraut, Schwarzwurzeln, Sellerie, Spinat, Weißkraut, Wirsing, Zwiebeln.

Küchenzettel:

1. Weiße Bohnen mit Speck und Kartoffeln;
2. Gedünsteter Fisch mit Mohrrüben und Kartoffeln, Fruchtsuppe mit Einlagen;
3. Himmel und Erde (Äpfel und Kartoffeln), Blutwurst;
4. Kartoffelsuppe, Graupen mit Backpflaumen;
5. Gefüllte Kohlrollen mit Kartoffeln, rote Rüben;
6. Wirsing in Milchtunke, Kartoffeln, Obst;
7. Gulasch, Kartoffeln, Endiviensalat, Sagoflammeri mit Saft;
8. Gemüsesuppe, Kartoffelpuffer mit Fisch, Salat;
9. Knochensuppe, Mohrrüben und Kartoffeln, Quargkuchen;
10. Milchsuppe, Apfelpfannkuchen.
11. Bratwurst, Rotkohl und Kartoffeln;
12. Fischklops mit Grünkohl und Tomatentunke, Kompott;
13. Wirsing und Kartoffeln, Quargspeise;
14. Eintopf: Pichelsteiner;
15. Weiße Bohnensuppe mit Kartoffeln;
16. Mehlpfannkuchen, Kartoffeln und Endiviensalat;
17. Frische Wurst, Sauerkraut und Kartoffelbrei;
18. Schinkenkartoffeln, Weißkrautsalat, Arme Ritter mit Zucker und Zimt;
19. Gebrannte Grießsuppe, Kartoffelpfannkuchen mit Apfelmus;
20. Tomatensuppe, Fischkotelett und Kartoffeln;
21. Gehackte Beefsteak, Kartoffeln, Mohrrüben, frisches Obst;
22. Hackbraten, Schwarzwurzeln in Milchtunke, Kartoffeln;
23. Gelbe Erbsensuppe, Brotauflauf mit Kompott;
24. Hagebuttensuppe, Gemüsestrudel mit Kräutertunke;
25. Kartoffelsuppe, süßer Nudelauflauf;
26. Weißkohl gefüllt, Kartoffelbrei, Milchgelee;
27. Rinderherz gekocht mit Gemüsen, Backobst;
28. Sauerbraten, Kartoffelklöße, Feldsalat, Kompott.

Dezember

W a s g i b t e s ? Äpfel, Birnen, Nüsse; Blumenkohl, Endivien, Feldsalat, gelbe Rüben, Grünkohl, Kohlrabi, Kräuter, Lauch, Mangold, Meerrettich, Radieschen, Rettich, Rosenkohl, rote Rüben, Rotkraut, Sauerkohl, Schwarzwurzeln, Sellerie, Weißkraut, Wirsing, Zwiebeln.

K ü c h e n z e t t e l :

1. Gemüsesuppe, Kartoffelpuffer, Apfelmus;
2. Fischfilet gebraten, Kartoffelsalat, Grießpudding mit Saft;
3. Apfelsuppe, gebratene Leber, Kartoffelbrei, Rote Rüben;
4. Wirsingkohl, Hammelfleisch, Kartoffeln;
5. Rindfleisch mit Meerrettichtunke, Kartoffeln, frisches Obst;
6. Kartoffelklöße, Backobst;
7. Rinderrouladen, Rotkohl, Kartoffeln, Apfelmus;
8. Brotsuppe, Grünkohl, frische Blutwurst, Kartoffeln;
9. Gemüsesuppe mit Kartoffeln, Quargauflauf;
10. Kohlrollen mit Fischfüllung, Kartoffeln;
11. Grünkernsuppe, Makkaroni, Tomatentunke, geriebener Käse;
12. Löffelerbsen mit Speck, Kartoffeln;
13. Lungenhaschee, Kartoffeln, saure Gurken, Feldsalat;
14. E i n t o p f : Graupensuppe mit Rindfleisch, Mohrrüben und Kartoffeln;
15. Tomatenreissuppe, Hefeklöße, Pflaumenmustunke;
16. Fischgulasch, Rotkohl und Kartoffeln;
17. Pellkartoffeln mit Specktunke, roher Sauerkrautsalat, Brotauflauf;
18. Königsberger Klops mit weißer Tunke, Kartoffeln und Möhrensalat;
19. Kohlrüben, Schweinskopf und Kartoffeln zusammen gekocht;
20. Hammelfleisch mit Zwiebeltunke und Kartoffeln;
21. Hühnerfrikassee, Kartoffeln, Buttermilchspeise;
22. Erbsbrei mit Sauerkraut und Kartoffeln, Quargauflauf mit Früchten;
23. Sauerbraten, Kartoffelklöße, Rote Grütze mit Milch;
24. Irischer Eintopf;
25. Fischauflauf mit Sauerkohl und Kartoffelbrei;
26. Kartoffelsuppe mit Würstchen, Apfelmus;
27. Weißkohl mit Fleischklößchen und Kartoffeln;
28. Nierenragout, Kartoffeln, Rotkohl, Flammeri.



Suppen

wie man sie gerne ißt

Gebundene Suppen

Gebrannte Mehlsuppe

40 g Fett, 80 g Mehl, 1¼ l Flüssigkeit, 1 kleine Zwiebel, Salz, 1 Brötchen, 1 kleines Stückchen Butter oder Margarine

Fett rauchheiß machen. Mehl braun rösten, die gehackte Zwiebel noch kurz mitrösten, mit Knochenbrühe ablöschen, durchkochen lassen, mit Salz abschmekken. Beim Anrichten gibt man die in Butter oder Margarine gerösteten Weckwürfel mit zu Tisch.

Ochsenschwanzsuppe

½ kg Ochsenschwanz, Suppengemüse, 1¼ l Wasser, Salz, 30 g Fett, 80 g Mehl

Ochsenschwanz mit gereinigtem Suppengemüse kurz anbraten, mit Wasser ablöschen, salzen, weichkochen lassen, Fett und Mehl dunkel einbrennen, mit Fleischbrühe ablöschen, durchkochen lassen. Vor dem Anrichten das Fleisch ablösen und in kleine Stückchen schneiden, kurz in der Suppe aufkochen und abschmecken.

Wildsuppe

Reste von Hasen- oder Rehbraten (es genügen auch Knochen, sofern vor dem Auftragen ausgelöst worden), Suppengemüse, 1¼ l Wasser, Salz, 50 g Fett, 80 g Mehl

Das an den Knochen noch haftende Fleisch wird abgelöst und klein geschnitten. Die Knochen zerhackt man fein und läßt sie mit dem gehackten Suppengemüse in etwas Fett anbraten. Dann füllt man mit reichlich Wasser auf und läßt das Ganze zugedeckt langsam gut auskochen. Im restlichen Fett wird das Mehl ziemlich dunkel gebräunt, mit durchgestrichener Knochenbrühe abgelöscht und über dem zerkleinerten Fleisch angerichtet.

Gewöhnliche Kartoffelsuppe

½ kg gekochte, geriebene Kartoffeln, 40 g Fett, 40 g Mehl, 1¼ l Flüssigkeit, Salz, 1 Brötchen, etwas Fett

Fett heiß machen, Mehl etwas dämpfen, die geriebenen Kartoffeln zugeben, dann mitdämpfen, mit Wasser, Knochenbrühe oder mit Gemüsewasser auffüllen (z. B. mit Kochwasser von Wirsing, Weißkraut oder Blumenkohl) auf Salz abschmecken, durchkochen lassen. Über gerösteten Würfeln anrichten.

Grüne Kartoffelsuppe

½ kg rohe Kartoffeln, 1 Gelberübe, 1 Stückchen Sellerie, etwas Petersilie, Zwiebel und Lauch, 40 g Fett, 1¼ l Flüssigkeit, Salz, Schnittlauch

Kartoffeln und Suppengemüse waschen, schälen und in kleine Stückchen schneiden. Fett heiß machen, das vorgerichtete Gemüse und die Kartoffeln dämpfen, mit Gemüse- oder Fleischbrühe ablöschen, die Suppe durchkochen, salzen, abschmecken und mit Schnittlauch anrichten.

Gewürzte Kartoffelsuppe

250—300 g rohe Kartoffeln, 1 Gelberübe, 1 Stück Sellerie, 30 g Fett 1 Lorbeerblatt, etwas getrocknete Pilze, 4 g Kümmel, 1 Schuß Essig, Salz, zum Anrichten geröstete Würfel

Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden, desgleichen Gelberübe und Sellerie, in gut schließendem Gefäß mit Fett andämpfen, salzen, alle Gewürze dazugeben und mit 1½ Liter kochendem Wasser auffüllen. Langsam garkochen lassen, durchs Sieb streichen, über Würfelchen anrichten.

Gemüsesuppe

½ kg verschiedene Gemüse (Gelberüben, Bohnen, Blumenkohl, Sellerie, Erbsen), 40 g Fett, 1¼ l Wasser, Salz

Die verschiedenen Gemüse gut reinigen, in kleine Stengelchen oder Würfel schneiden. Fett heiß machen, das Gemüse darin dämpfen, mit Brühe ablöschen, weichkochen, mit Salz abschmecken.

Spargelsuppe

250 g Bruch- oder Suppenspargel, 1¼ l Wasser, Salz, 30 g Butter oder Margarine, 60 g Mehl, etwas Milch und einige Löffel Reibkäse.

Der geschälte, geschnittene Spargel wird in Salzwasser weichgekocht. (Man kann kurze Zeit 1 Ring Zitronenschale mitkochen, das verfeinert den Geschmack). Ganz helle Einbrenne wird mit Spargelbrühe aufgefüllt und durchgekocht. Dann gibt man die Milch daran und die Spargelstückchen. Reibkäse erst beim Anrichten hineingeben oder getrennt reichen.

Lauchsuppe

2 mittelgroße Lauchstengel, 30 g Fett, 60 g Mehl, 1¼ l Gemüse- oder Fleischbrühe, Salz, 2—3 Eßlöffel Milch

Das Weiße des Lauchs in Scheiben schneiden, nochmals waschen. Fett heiß machen, Mehl dämpfen, den Lauch mitdämpfen, ablöschen, die Suppe durchkochen lassen. Beim Anrichten mit Milch und Salz abschmecken.

Tomatensuppe

½ kg Tomaten, 30 g Margarine oder anderes Fett, 60 g Mehl, 1 kleine Zwiebel, 1¼ l Wasser, Salz, etwas Milch, 1 Stückchen Zucker, nach Geschmack 1 Ring Zitronenschale, geröstete Würfel zum Anrichten

Im Fett Mehl und Zwiebel hell einbrennen, die gewaschenen, zerschnittenen Tomaten langsam weichdämpfen, mit Wasser auffüllen, auskochen lassen, mit allen Gewürzen abschmecken, durchs Sieb streichen, über gerösteten Würfeln anrichten.
Zur Abwechslung ist es auch nett, Bratwurstknödelchen in der Suppe anzurichten. Man gibt die bereits durchs Sieb gestrichene Suppe nochmals aufs Feuer, drückt aus 1—2 Paar rohen Bratwürstchen kleine Knödel in die Suppe und läßt sie 1 mal aufkochen.
Will man im Winter Tomatensuppe bereiten, so verwendet man entweder eingemachte Tomaten oder Tomatenmark in Dosen.

Pflückerbsensuppe

½ kg grüne Erbsen, 1¼ l Wasser, Salz, 30 g Fett, 60 g Mehl, vielleicht etwas Schinkenschnipfel oder Milch

Die Erbsen auskernen, die Schoten in Salzwasser weichkochen und durch ein Sieb streichen. Fett und Mehl hell einbrennen, mit der Schotenbrühe ablöschen, salzen, durchkochen, die Erbsen zugeben, weichkochen, zum Schluß den in Würfel geschnittenen Schinken dazugeben.

Blumenkohlsuppe

1 kleiner Blumenkohl, 1¼ l Wasser, Salz, 30 g Butter oder Margarine, 60 g Mehl, Tunke, 1 Schuß Milch

Den Blumenkohl waschen, die einzelnen Blumen sorgfältig ablösen, den Strunk schälen und in Würfel schneiden, dann das Gemüse in kochendem Salzwasser knapp weichkochen. Von Butter oder Margarine und Mehl, Gemüsewasser und Milch eine helle Tunke machen, diese durchkochen lassen, dem Blumenkohl zugeben.

Gelbrübensuppe

½ kg Gelbrüben, 40 g Fett, 1 kleine Zwiebel, 2 Brötchen, Salz, 1¼ l Gemüse- oder Fleischbrühe, etwas Milch, gewiegte Petersilie

Die klein geschnittenen Brötchen in Fett anrösten, die geputzten, geraffelten Gelberüben andämpfen, ablöschen, mit den Brötchen verkochen, zuletzt Milch (evtl. saure Milch) und Petersilie darangeben.

Petersiliensuppe

1—2 Eßlöffel gewiegte Petersilie, 30 g Fett, 60 g Mehl, 1¼ l Knochen- oder Fleischbrühe, etwas Milch, geröstete Würfel

Mehl in Fett hell anlaufen lassen, ablöschen, durchkochen lassen, kurz vor dem Anrichten Petersilie und Milch dazugeben. Verfeinern kann man die Suppe durch etwas Reibkäse oder 1 verquirltes Eigelb. Über Brotwürfel anrichten.

Kräutersuppe

(Man wählt von den nachfolgenden Kräutern je einige Blättchen, sodaß sie in gewiegtem Zustand 2 Eßlöffel voll sind; bei getrockneten Kräutern nimmt man je 1 Prise). Kerbelkraut, Sauerampfer, Spinat, Borretsch, fette Henne, Tripmadam, Petersilie, Pimpernelle, einige junge Erdbeer- und Spitzwegerichblätter, etwas jungen Löwenzahn, Schafgarbe, Gartenmelde, Brennessel; übrige Zutaten wie bei Petersiliensuppe

Die geputzten, gewiegten Kräuter werden in heller Mehlschwitze kurz gedämpft, aufgefüllt und wie Petersiliensuppe fertig gemacht.

Salatsuppe

Ausgewachsenen Salat kann man auf solche Art verwenden: 1—2 Stauden Salat, 60 g Mehl, 30 g Fett, Schnittlauch, 1 Eigelb zum Anrichten; 1¼ l Fleisch- oder Knochenbrühe zum Auffüllen

Salatblättchen entstielen, klein verschneiden, in heller Mehlschwitze aufkochen, mit kochender Brühe über verquirltem Eigelb und Schnittlauch anrichten.

Minestra

80 g bunte Bohnen, 2 l Einweichwasser, 1 Speckschwarte, 1 Knoblauchzehe, 250 g frische Tomaten oder 2 Eßlöffel Tomatenmark, 1 Zwiebel, 1 Gelbrübe, 1 Lauchstengel, 1 Petersilienwurzel, etwas Sellerie, ein Stück Wirsing oder Weißkraut, außerdem: 70 g Reis, Graupen oder Teigwaren, Salz

Bohnen einweichen; am andern Tag im Einweichwasser aufs Feuer setzen, mit Speckschwarte und Knoblauch kochen lassen; nach 1½ Stunden die geschnittenen Gemüse dazugeben, langsam weiterkochen lassen, ½ Stunde vor dem Anrichten Reis oder Teigwaren dazugeben, sorgfältig abschmecken. — Diese Suppe ist, mit oder ohne Fleischzutat, ein kräftiges Eintopfgericht.

Bohnen- oder Erbsensuppe

200 g getrocknete Bohnen oder Erbsen, 2 l Wasser, Salz, 30 g Fett, 40 g Mehl

Bohnen oder Erbsen verlesen, über Nacht einweichen, anderntags mit dem Einweichwasser, aber ohne Salz, aufs Feuer setzen, weichkochen, dann durchs Sieb streichen. (Gut schmeckt zum Auffüllen Schinkenbrühe, Wurstsuppe und dergl.)

Lebersuppe

125 g Kalbsleber, 30 g Fett, 40 g Mehl, 1 Stückchen Zwiebel, 1¼ l Wasser, Salz

Die Leber in handwarmes Wasser legen, dann häuten, fein schaben oder durch die Maschine geben, Fett heiß machen, die gehackten Zwiebeln und das Mehl dämpfen, die Leber noch kurz mitdämpfen, mit Wasser ablöschen, die Suppe kurz durchkochen lassen.

Fischsuppe

250 g Fisch, reichlich Suppengrün, 30 g Fett, 60 g Mehl, 1 Ring Zitronenschale, 1 Lorbeerblatt, 1 Zwiebel, Salz, 1¼ l Wasser; zum Anrichten gewiegte Petersilie

Der geputzte Fisch wird in Wasser mit allen Gewürzen gekocht, dann herausgenommen. Mit der Brühe löscht man helle Mehlschwitze ab, streicht den Fisch durchs Sieb und gibt die Petersilie und Fischbrei in die Suppe und richtet recht heiß an.

Linsensuppe

200 g Linsen, 2 l Wasser, Salz, 30 g Fett, 40 g Mehl

Die Linsen verlesen, waschen, über Nacht in Wasser einweichen. Am andern Tag mit dem Einweichwasser zustellen, weichkochen, hernach salzen. Den Speck in Würfel schneiden, etwas ausbraten, das Mehl darin hellbraun rösten, mit der Suppe ablöschen, die Suppe nochmals durchkochen.
(Nach Belieben eine Speckschwarte mit auskochen; auch Wurstkochbrühe, Sud von Schinkenknochen eignet sich gut.)

Hirnsuppe

100 g Kalbshirn, 30 g Fett, 60 g Mehl, 1¼ l Fleischbrühe oder Wasser, Salz nach Bedarf, etwas Milch, gewiegte Petersilie, 1 Ring Zitronenschale

Hirn wässern und häuten, Mehl in Fett hell anlaufen lassen, Hirn kurz mitdämpfen, mit Brühe auffüllen, durchkochen, auf Salz abschmecken, Zitronenschale kurz mitkochen, Petersilie dazugeben, Hirn in der Suppe verrühren, anrichten.

Kalbsbriessuppe

wird aus 100 g Bries (Milken) mit gleichen Zutaten bereitet wie Hirnsuppe. Bries läßt sich schwer häuten; daher läßt man es einmal aufkochen, zieht die Haut ab und schneidet es dann klein. Fertig machen wie oben.

Schwäbische Brotsuppe

In die Suppenterrine genügend Schwarzbrot dünn schneiden, kochendes Wasser oder Fleischbrühe daraufgießen, gebräunte Zwiebel hineingeben, nach Belieben 1 Ei und viel Schnittlauch. Bei Tisch gibt jeder noch 1 Schuß Sauermilch in seinen Teller.

Brotsuppe

200 g Schwarzbrot, 1 Gelberübe, etwas Selleriekraut und Selleriewurzel, 1—2 Tomaten, Salz, 1¼ l Wasser, etwas Milch, Schnittlauch

Das Gemüse putzen, waschen, in kleine Stückchen schneiden, das Brot ebenfalls schneiden, beides mit Wasser zustellen und kochen bis das Gemüse weich ist; die Suppe durchstreichen, salzen, noch einmal aufkochen, mit Milch verrühren, Schnittlauch darauf geben.

Panadelsuppe

2 alte Brötchen, 1¼ l Knochen- oder Fleischbrühe, Schnittlauch, vielleicht 1 Eigelb

Brötchen verzupfen, mit kochender Brühe auffüllen, anrichten.

Einlaufsuppe

1¼ l Fleisch- oder Knochenbrühe, 1 Ei, 1 Eßlöffel Mehl, Salz, Schnittlauch

Mehl und Ei mit Wasser zu einem dünnen Teig anrühren, diesen in die kochende Brühe einlaufen lassen, die Suppe aufkochen, mit Salz abschmecken und mit Schnittlauch anrichten.

Eiergerstensuppe

50 g Butter oder Margarine, 80 g Mehl, 1 Ei, 1¼ l Fleischbrühe oder Wasser, Salz

Das Mehl in der Butter oder Margarine hell dämpfen, das Ei mit Wasser verrühren, das helle Einbrenn damit ablöschen, mit Wasser oder Fleischbrühe auffüllen, salzen, die Suppe aufkochen lassen und anrichten.

Weckeiergerstensuppe

30 g Butter oder Margarine, 2 Brötchen, Zwiebel und Petersilie, 1 Ei, 1¼ l Fleischbrühe oder Wasser, Salz

Butter oder Margarine heiß machen, Zwiebel fein hacken, dämpfen, die eingeweichten, ausgedrückten und fein verzupften Brötchen mitdämpfen, mit dem mit Wasser verrührten Ei ablöschen, mit Fleischbrühe auffüllen, gewiegte Petersilie hineingeben, salzen, die Suppe einmal aufkochen lassen.

Grießsuppe

60—80 g Grieß, 1¼ l Fleischbrühe, Salz, Schnittlauch

Fleischbrühe kochend machen, den Grieß langsam einlaufen lassen, die Suppe ¼ Stunde kochen. Beim Anrichten mit Salz abschmecken und Schnittlauch darangeben.

Geröstete Grießsuppe

30 g Fett, 100 g Grieß, 1¼ l Fleischbrühe oder Wasser, Salz

Fett heiß machen, Grieß hellbraun rösten, mit Wasser ablöschen, salzen, die Suppe ½ Stunde durchkochen lassen.

Haferflockensuppe

80 g Haferflocken, 1¼ l Wasser, Salz, ¼ l Milch, 1 Stückchen frische Butter oder Margarine

Die Haferflocken mit kaltem Wasser und Salz zustellen, schleimig kochen lassen, evtl. durchstreichen, zum Schluß die Milch und die Butter oder Margarine zugeben und noch kurz aufkochen lassen.

Gerstensuppe

80 g Gerste, 1½ l Knochen- oder Fleischbrühe, etwas Milch, Schnittlauch

Gerste verlesen, waschen, weichkochen, mit Milch verrührt anrichten.
oder: Suppengrün in etwas Fett andämpfen, mit Brühe auffüllen, Gerste darin weichkochen, durchs Sieb streichen und mit Milch und Schnittlauch anrichten.

Grünkernmehlsuppe

80 g Grünkernmehl, 1¼ l Fleischbrühe, Salz, etwas Milch

Das Grünkernmehl mit kaltem Wasser zu einem dünnen Brei anrühren, in die kochende Fleischbrühe einlaufen lassen. 20 Minuten kochen lassen, mit Salz abschmecken und zum Schluß Milch daranrühren, mit gerösteten Weckwürfeln zu Tisch geben. Noch einfacher: Den Grünkernbrei verkochen, salzen, über gerösteten Würfeln und Schnittlauch anrichten.

Suppen mit Käseverwendung

gibt es in vielen Arten. Gemüsesuppen werden schmackhafter durch Beigabe von Käse, ebenso Reis-, Brot-, Kartoffel- oder Gerstensuppen.

Käsesuppe

30 g Butter oder Margarine, 60 g Mehl, 60 g Käse, ¾ l Wasser, ½ l Milch, Salz

Butter oder Margarine und Mehl einbrennen, den geriebenen Käse etwas mitdämpfen, mit Wasser ablöschen, aufkochen lassen, die Milch zugeben, nochmal aufkochen, salzen.

Braune Käsesuppe

40 g Fett, 80 g Mehl, 1¼ l Wasser, Salz, etwas Milch, 60 g Reibkäse

Braune Mehlschwitze bereiten, gut durchkochen, abschmecken, über dem Käse unter tüchtigem Rühren anrichten.

Klare Suppen mit Einlagen

Vegetarische Wurzelbrühe

20 g Fett, 1 Zwiebel, 1 Gelberübe, je 1 Stückchen Sellerie, Kohlrabi und Petersilienwurzel, etwas Selleriekraut, 2 Tomaten, 2—3 l Wasser, Salz

Das Gemüse putzen, waschen und klein schneiden, in dem heißen Fett etwas anbraten, mit Wasser ablöschen, salzen, 1 Stunde kochen, absieden. (Die Brühe kann überall an Stelle von Fleischbrühe verwendet werden.)

Knochenbrühe

½ kg Knochen, 20 g Fett, Zwiebel, Suppengemüse, 2½ l Wasser, Salz

Knochen mit geputztem Suppengemüse und den Zwiebeln kurz anbraten, dann mit Wasser ablöschen, salzen, die Brühe 1—2 Stunden kochen, die Brühe sieben. Die Flüssigkeitsmenge geht beim Knochenkochen stark zurück.

Fleischbrühe

Siehe bei Siedfleisch S. 171

Gute „Fleischbrühe" ohne Fleisch

25 g Hefe, 25 g Fett, 1 Zwiebel, 1 Gelbrübe, 1 Stück Sellerie, Lauch, Petersilwurzel und Grünzeug, 1 Lorbeerblatt, Salz

Klein gewiegtes Wurzelwerk mit Fett und der zerkrümelten Hefe hellbraun anlaufen lassen, dabei gut zudecken. Mit kochendem Wasser auffüllen, Grünzeug dazugeben, ½ Stunde kochen. Durchs Sieb über die Suppeneinlage geben.

Goldwürfelsuppe

2 Brötchen, 1 Ei, 2—3 Eßlöffel Milch, Salz, 20 g Fett, 1¼ l Fleischbrühe, Schnittlauch

Die Brötchen in kleine Würfel schneiden, das mit Salz und Milch angerührte Ei darübergießen, mischen, in Fett die angefeuchteten Weckwürfel schön hellgelb anbraten, in die Suppenschüssel geben, direkt vor dem Anrichten Fleischbrühe mit etwas Schnittlauch dazugießen.

Flädlessuppe (Pfannkuchensuppe)

100 g Mehl, 1 Ei, Salz, etwa ¼ l Milch, Speckschwarte, 1½ l Fleischbrühe, Schnittlauch zum Anrichten

Mehl und Salz mit Milch oder auch etwas Wasser zu einem glatten, dünnen Teig anrühren, das Ei zurühren (der Teig muß so dick wie eine gerührte saure Milch sein). Eine Omelettepfanne heiß machen, mit etwas Speck ausreiben, einen kleinen Schöpflöffel Teig in die Pfanne geben, diesen dünn in der Pfanne auslaufen lassen und dann auf beiden Seiten hellgelb backen.
Die fertigen Flädle (Pfannkuchen) abkühlen lassen. Ist aller Teig verbacken, die Flädle (Pfannkuchen) in schmale Streifen schneiden, in die Suppenschüssel geben. Direkt vor dem Anrichten die Fleischbrühe darübergießen.

Nudelsuppe

1 Ei, 90—100 g Mehl, 1½ l Fleischbrühe, Salz, Schnittlauch

Mehl aufs Nudelbrett geben, kleine Grube machen. Das Ei mit Salz darin verrühren, das Mehl zurühren, wenn nötig etwas Wasser zugeben, den Teig kneten, bis er glatt ist und nicht mehr an den Händen klebt, dann möglichst dünn auswellen, etwas abtrocknen lassen, zusammenrollen, fadendünne Nudeln schneiden, diese noch einmal trocknen lassen, dann in die kochende Fleischbrühe geben, 10 Minuten kochen lassen, die Suppe mit etwas Schnittlauch anrichten.

Riebelessuppe

1 Ei, 120 g Mehl, 1¼ l Fleischbrühe, Salz

Denselben Teig wie für die Nudeln, nur bedeutend fester machen. Den Teig auf dem Reibeisen reiben, die Riebele auf einem Brett trocknen lassen, dann in die kochende Fleischbrühe einstreuen, 4—6 Minuten kochen, die Suppe abschmecken und anrichten.

Grießklößchen

30 g Margarine, 1 großes oder 2 kleine Eier, Salz, 60—80 g Grieß, 1¼ l Fleischbrühe

Die Butter oder Margarine schaumig rühren, Ei und Salz mitrühren, den Grieß zugeben und den Teig 1 bis 2 Stunden stehen lassen, dann mit zwei Kaffeelöffeln kleine Klößchen formen, in die kochende Fleischbrühe einlegen, 10 bis 12 Minuten zugedeckt kochen.

Biskottensuppe

50 g Mehl, 30 g geriebener Käse, 1 Prise Salz, 1/10 l Milch, 1 Ei, 1¼ l Fleischbrühe, etwas Butter oder Margarine und Weckmehl für die Form

Mehl, Käse und Salz mit Milch zu einem glatten Teig rühren, das Eigelb zurühren, zuletzt das steif geschlagene Eiweiß leicht unterziehen (= lose untermischen). Die Masse in ein kleines mit Butter und Weckmehl vorgerichtetes Förmchen geben, im Backofen hellbraun backen. Nach dem Erkalten herausnehmen, in Würfel schneiden und beim Anrichten die Fleischbrühe darübergießen.

Spätzlesuppe

100 g Mehl, Wasser, Salz, 1 Ei, 1¼ l Fleischbrühe

Mehl, Salz, Ei und wenig Wasser zu einem dicklichen Teig anrühren. Den Teig durch ein groblöcheriges Sieb in kochendes Salzwasser durchdrücken, die Spätzle einmal aufkochen lassen, mit Schaumlöffel herausnehmen, in kaltem Wasser schwenken, in die Suppenschüssel geben, kochende Fleischbrühe darübergießen.

Brätknödelsuppe

125 g Kalbsbrät (entweder fein geschabtes rohes Kalbfleisch oder den ausgestreiften Inhalt einer rohen Bratwurst), 30 g Fett, 1 bis 2 alte Brötchen, 1 Ei, Salz, 1½ l Fleischbrühe, nach Bedarf noch etwas Bröseln (Weckmehl)

Brötchen abreiben, in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken, verrühren, mit dem schaumig gerührten Fett, Kalbsbrät, Ei und Salz vermischen, Probeklößchen in siedender Fleischbrühe kochen. Wenn die Masse nicht hält, etwas Semmelbröseln (Weckmehl) dazugeben. Dann kleine Klößchen 10—12 Minuten zugedeckt kochen lassen, gleich anrichten. Als Würze kann man in diese Klößchen gewiegte Zitronenschale und Petersilie geben. Anstelle von Brät kann man auch K a l b s h i r n verwenden. Macht man die gleichen Klößchen mit geschabter L e b e r oder M i l z, dann nimmt man als Gewürz Majoran und etwas Zwiebel.

Süße Suppen

Süße Brotsuppe

200 g Schwarzbrot, 1½ l Wasser, Saft von einer halben Zitrone, 2—3 Eßlöffel Himbeersaft, 50 g Sultaninen, Salz, Zucker nach Geschmack

Das Brot in kleine Stücke schneiden, in Wasser weich kochen, durch ein Sieb streichen, noch einmal aufkochen lassen, Salz, Zucker, Zitronensaft, Himbeersaft und die gereinigten Sultaninen zugeben; kurz kochen, abschmecken, anrichten.

Obstsuppe

½ kg Früchte (Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen oder Äpfel), 1½ Liter Wasser, 20 g Stärkemehl, etwa 100 g Zucker, Zitronensaft

Die Früchte sorgfältig waschen (Kirschen entsteinen, Äpfel in kleine Schnitze schneiden). Die Hälfte der Früchte, bei Äpfeln die ganze Menge, mit Wasser bedecken, ein Stückchen Zitronenschale zusetzen, die Früchte weichkochen, die Suppe durch ein Sieb streichen, noch einmal aufkochen, Zucker und die übrigen Früchte zugeben, ebenso das mit Wasser angerührte Stärkemehl, noch kurz kochen lassen, mit Zitronensaft abschmecken.

Buttermilchsuppe

1¼ l Buttermilch, 35 g Mehl, 1 Eigelb, 35 g Zucker, Salz

Mehl mit etwas Milch verrühren, salzen, Eigelb mit Zucker verrühren, alles mit der kochenden Buttermilch verrühren, etwas anziehen, aber nicht gerinnen lassen. Kalt oder warm auftragen. Nach Belieben über Brotwürfeln anrichten.

Schokoladesuppe mit Schneeklößchen

1¼ l Milch, 40 g Kakao, Kartoffelstärkemehl, 80—100 g Zukker, 1—2 Eiweiß

1⅛ l Milch zum Kochen bringen; mit der übrigen Milch, Kakao und Stärkemehl glattrühren, in die kochende Milch unter Rühren einlaufen lassen, das Ganze etwa 3 Minuten kochen, mit Zucker abschmecken, das steif geschlagene Eiweiß mit etwas Zucker vermischen, mit zwei Kaffeelöffeln kleine Klößchen in die Suppe einlegen, den Topf zudecken und die Klößchen an der Seite des Herdes in 2—3 Minuten fest werden lassen; die Suppe anrichten.

Milchgrießsuppe

1¼ l Milch, 70 g Grieß, 1 Prise Salz, 2 Eßlöffel Zucker

Milch, Zucker und Salz ans Kochen bringen, den Grieß einstreuen, 10 Minuten kochen lassen, anrichten.



Vorspeisen –

die Freude bereiten

Siehe auch: Brotaufstriche, Käsespeisen, kleine Ragouts, Fischgerichte, Salatplatten, einige Quargspeisen

Frühlings-Eiergericht

2 hartgekochte Eier, 4 Scheiben Mortadella oder Göttinger usw., 1 kleine Gewürzgurke, etwas Kartoffelbrei (Rest) 1 große Tomate, etwas Bratfett

Die Kochwurst brät man in etwas Fett auf der Pfanne an. Durch die Haut der Wurst wölbt sie sich nach oben und bildet ein kleines Schüsselchen. In die Wölbung gibt man heißen Kartoffelbrei, stellt ½ geschältes hartes Ei mit der Schnittfläche nach oben, verziert mit Tomatenstreifchen und Schnittlauch.

Bunte Schüssel

Beliebige Anzahl Weißbrotscheiben, gleichviel Scheiben kalter Braten, Emmentaler Käse, etwas Butter, etwas Tomatenmark

Brotscheiben leicht mit Butter streichen, mit Käse belegen und im Rohr heiß werden lassen, sodaß der Käse beinahe schmilzt. Dann gehackten Braten darauf geben, der mit etwas Tomatenmark gewürzt ist. Mit geteilten frischen Tomaten und Grün hübsch anrichten.

Gefüllte Tomaten

Will man sie als *kaltes* Gericht auftragen, dann wählt man als Fülle einen Salat wie Gemüse-, Fleisch-, Fisch-, Käse- oder italienischen Salat, Krabben oder Ölsardinen, Räucherfisch oder Fischmarinade, Salat von Gurken, Radieschen, Sellerie, Chicorée oder Spargel, Blumenkohl- oder Schwarzwurzelsalat;

warm zubereitet, werden Tomaten gefüllt mit gewürztem rohen Hackfleisch oder mit einem Gemüse von Spargel, Blumenkohl, Schwarzwurzeln, grünen Erbsen, oder hell gedämpften Zwiebeln. Vor dem Füllen durchschneidet man die Tomaten quer, höhlt sie aus, läßt sie mit Salz und Zitronensaft oder Essig eine Weile durchsäuern und dann abtropfen. Dann füllt man sie und dämpft sie in Fett vorsichtig weich.

Gefüllte Tomaten (mit Frühlingstunke)

12 mittelgroße Tomaten, 1—2 Eigelb, 1/8—1/4 l Öl, Küchenkräuter, einige Gürkchen, 2 Äpfel, 1 kleiner Rettich, Zitronensaft oder Essig, Salz, mit etwas süßer Milch sahnig geschlagener Quarg

Die Tomaten abreiben, Deckel abschneiden, vorsichtig aushöhlen, wenig salzen. Von Eigelb und Öl Mayonnaise rühren (s. S. 222), mit Zitronensaft und Salz abschmecken, die fein gehackten Kräuter untermischen, ebenso die in kleine Würfel geschnittenen Gürkchen, Rettich und Äpfel, zuletzt den Quarg untermischen. Die Tunke in die Tomaten füllen, auf einer Glasplatte anrichten.

Tomatensalat mit Senftunke

½—1 kg schöne Tomaten, 1 Ei, knapp 1/16 l Öl, Zitronensaft oder Essig, Salz, etwas Senf, Schnittlauch, nach Geschmack rohe Zwiebelringe

Die Tomaten waschen, in feine Scheiben schneiden, diese in einer Glasschüssel bergig anrichten. Hartgekochtes Ei schneiden, alle Zutaten mischen. — Paßt vorzüglich zu mehligen heißen Kartoffeln.

Reis in Tomaten

12 große Tomaten, 100 g Reis, 50 g Fett, 1—2 Eßlöffel geriebener Käse, 20—25 g Butter oder Margarine

Die Tomaten waschen, Deckel abschneiden, vorsichtig aushöhlen. Das Mark und die Deckel mit etwas Wasser kochen, durchstreichen, den verlesenen, gewaschenen Reis in Fett andämpfen, mit der Tomatenbrühe ablöschen, salzen, weichkochen. Den Reis bergig in die Tomaten füllen, mit etwas Käse bestreuen, Butterstückchen darauflegen. In einer Pfanne Fett heiß machen, die Tomaten hineinsetzen, nur ganz wenig Brühe zugeben und die Tomaten im Backofen kurz braten, bis sie knapp weich sind; anrichten.

Frische Gurken, gefüllt 1. Art

4 mittelgroße Gurken, 4 Brötchen, Zwiebel und Petersilie, 50 g Fett, 1 Ei, etwas Fett zum Braten

Die Gurken schälen, der Länge nach halbieren, aushöhlen, die Brötchen einweichen, ausdrücken, fein verzupfen, Fett heiß machen, gehackte Zwiebel dämpfen, Brötchen etwas mitdämpfen, vom Feuer nehmen, erkalten lassen, Eigelb und gehackte Petersilie zurühren, salzen, Eischnee untermischen, die ausgehöhlten Gurken damit füllen. In einer Pfanne 15 g Fett heiß machen, die Gurken hineinlegen, etwas Brühe zugeben, in den Ofen stellen; Gurken kurz überbacken, anrichten, die zurückgebliebene Tunke mit wenig angerührtem Mehl aufkochen, abschmecken, mit zu Tisch geben.

2. Art

2 mittelgroße Gurken, Saft von ½ Zitrone, etwas Salz, 1 Eßlöffel Öl, Gelberübensalat (s. S. 198)

Die Gurken schälen in 3 cm breite Scheiben schneiden, aushöhlen, auf eine Platte legen, in der Salattunke ziehen lassen. Den Gelberübensalat in die Gurken füllen, hübsch anrichten.

Gefüllte Gurken

4 Gewürzgurken, Fülle: entweder Gemüsesalat oder Fleischsalat usw.

Gurken schälen, der Länge nach durchschneiden, vorsichtig aushöhlen, und das Innere füllen; man kann die Gurken mit hartgekochten Eierscheiben belegen, mit Sardellenstreifchen verzieren, mit Mayonnaise (s. S. 222) spritzen.

Rohgemüseplatte

1 kleiner Blumenkohl, 6 Tomaten, etwas Endiviensalat.

Tunke: 2 Eßlöffel Öl, 2 Eßlöffel Zitronensaft, 2 Eßlöffel Milch oder Kondensmilch, 1 Teelöffel Honig, 1 Teelöffel gehackte Kräuter.

Den gereinigten Blumenkohl raspeln, mit gut gemischter Salattunke übergießen und 2 Stunden darin ziehen lassen; die Tomaten in Scheiben, den gewaschenen Endiviensalat in Streifchen schneiden; getrennt anmachen. Den Blumenkohl in der Mitte einer Platte bergig anrichten, die Tomaten außen herumlegen, den Salat am Rande anordnen.

(Hierzu einige weitere Anregungen siehe in den nächstfolgenden Angaben!)

Kohlsalat mit Kräutertunke

½ kg Weißkraut oder Wirsing, etwas Kräuter (Fenchel und Dill), 1 kleine Zwiebel, 1 Eigelb, Zitronensaft oder Essig, 2—3 Eßlöffel Öl

Das geputzte Kraut auf dem Hobel einschneiden, in eine Schüssel geben, mit einem Teller und einem Gewichtsstein eine Stunde beschweren. Das Eigelb mit dem Öl und dem Zitronensaft verrühren, etwa zwei Eßlöffel gehackte Kräuter daruntermischen, die Kräutertunke unter das Kraut mischen, abschmecken, bergig auf einer Glasplatte anrichten.

Gelberübensalat

½ kg Gelberüben, ⅛ l Apfelsaft, etwas Zitronensaft oder Essig, Salz und Zucker

Gelberüben schaben, waschen, reiben, gut mischen und ziehen lassen. — Wer es liebt, gibt etwas geriebenen Meerrettich daran. — Anstatt Apfelsaft und Zitrone läßt sich auch Milch oder Kondensmilch verwenden.

Rotkraut mit Äpfeln

1 kg Rotkraut, 350 g Äpfel, knapp 1/16 l Öl, Saft von 1 Zitrone oder entsprechende Menge Essig, 1 Eßlöffel Honig

Das Rotkraut fein hobeln, Zitronensaft, Honig und Öl verrühren, unter das Kraut mischen, das Ganze ½ Stunde lang gepreßt stehen lassen. Dann die in feine Scheibchen geschnittenen, ungeschälten Äpfel daruntermischen.

Die einsichtsvolle Hausfrau bereitet Eierspeisen immer nur dann, wenn ein Überschuß an Frischeiern am Markt ist. Dann sind Speisen am Platz wie Rühreier, Spiegeleier, gefüllte Eier, Omeletten usw.

Verlorene Eier

4—6 Eier, Essigwasser mit Salz, Tomatentunke

Die Eier (sie müssen ganz frisch sein) vorsichtig in kochendes Essigwasser schlagen, 4—5 Minuten kochen; herausnehmen, das abhängende Weiße abschneiden und es fein verwiegt mit den Eiern in eine fertige Tomatentunke geben.

Fischsalat mit Mayonnaise

1 Teller Fischreste von gekochtem Fisch (nur frische Fischreste verwenden), Mayonnaise, von 1 rohen und 1 gekochten Eigelb, etwas Zitronensaft und Salz

Die Fischreste sorgfältig entgräten, mit etwas Salz und Zitronensaft oder Essig mischen, eine Weile stehen lassen; Mayonnaise herstellen (s. S. 222), die Hälfte davon zum Fischfleisch geben, sorgfältig mischen, bergig in einer Glasschüssel anrichten, die übrige Mayonnaise darübergießen, glattstreichen, den Rand der Schüssel mit etwas Petersilie oder Tomatenscheiben garnieren. — Ebenso verwendet man Krabben, Garnelen, die als Vorspeisen zu den billigsten Kochgütern zählen.

Gerichte in Muscheln (auch als Resteverwendung geeignet)

1mal das Rezept Briesragout, außerdem: etwas Fett für die Muscheln; geriebene Zitronenschale und gehackte Petersilie, (vielleicht ein Schuß Weißwein) und Zitronensaft oder Essig zum Würzen, 1 Eigelb zum Binden der Tunke (aber keine Milch verwenden), etwas Semmelbröseln zum Bestreuen

Briesragout machen (s. S. 177). Tunke möglichst dick halten, wenn ausgekocht 1 Eigelb unterrühren und noch etwas anziehen lassen, gut mit allen Zutaten abschmecken. Muscheln mit Fett ausstreichen, von der Masse hineingeben, Bröseln daraufstreuen, mit zerlassener Butter oder Margarine beträufeln und im Rohr überbacken. — Gut heiß auftragen. (Klammern zum Anfassen der Muscheln zum Besteck legen!)

Man kann zu dieser Speise auch halb Bries, halb Brieshirn nehmen oder etwas gewiegten Kalbsbraten daruntermischen.

Gehackte, gedämpfte Pilze (Steinpilze, Champignons) schmecken sehr fein an diesem Ragout, natürlich auch Reste von Geflügel, oder Lebern, Herz und Mägen von Geflügel; anstatt mit Fleisch kann man die gleiche Muschelspeise auch mit gekochtem Fisch oder feinen Gemüsen bereiten (Spargel, Schwarzwurzel, Blumenkohl, Pilze).

Überbackene Förmchen

(Resteverwendung)

Reste von Siedfleisch, 1 Stückchen gewässerter Salzhering (oder Sardellen), 1 Ei, etwas Tomatenmark, Milch, Semmelbröseln, etwas zerlassenes Fett und geriebenen Käse

Hering entgräten, durch die Maschine treiben, alle Zutaten mischen, in gefettete Förmchen geben, mit Bröseln und Reibkäse bestreuen und mit etwas Fett beträufeln. — Im Rohr hellbraun backen.

Pilzförmchen

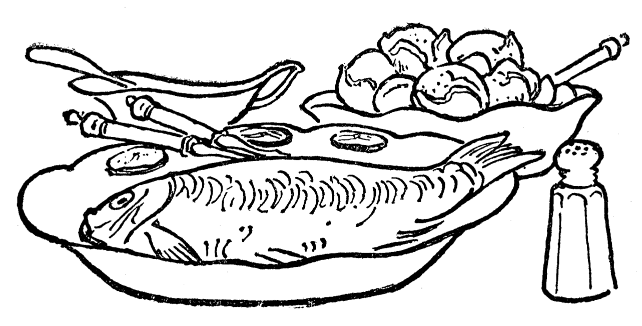
(Resteverwendung)

Da man Pilze immer am Tag der Zubereitung verwenden soll, kann man Reste eines Pilzgerichtes verwerten, indem man sie ähnlich wie oben, mit Ei, Tomatenmark, Milch (natürlich ohne Hering), ferner mit gewiegter Zwiebel und Petersilie und etwas Kümmel vermischt, in Förmchen richtet und wie oben fertig macht.

Gefüllte Pfannkuchen

Teig machen aus: ½ kg Mehl, 2 Eiern, ¾—1 Liter Milch (je nach Güte des Mehls), Salz

Pfanne mit sehr wenig Fett (Speckschwarte, Öl oder Backfett) ausstreichen, Pfannkuchen backen, die weich und dünn und ohne Löcher geraten müssen. Mit einer der unten angegebenen Fülle belegen, rollen, in gefetteter Kasserolle unter Zugabe von Milch nochmal im Rohr aufziehen lassen. — Als Fülle kann man nehmen: Blumenkohlgemüse, Spargel oder Schwarzwurzeln in weißer Tunke (die ziemlich kurz gehalten sein muß!), Pilzgemüse, Spinat oder eine Mischung wie 1—2 alte Brötchen in Wasser geweicht, ausgedrückt, mit gedämpfter Zwiebel und Petersilie, gewiegten Fleischresten und Salz, vielleicht 1 Eigelb vermengt, nach Bedarf etwas Milch in die Masse; oder: gewiegtes gebratenes oder gekochtes Fleisch wird mit gedämpfter Zwiebel, Petersilie und 1 Eigelb, etwas Milch und Salz vermischt und auf die fertigen Pfannkuchen gestrichen.



Fische

auf vielerlei Art

Weitere Fischrezepte siehe unter Vorspeisen und Eintopf.

(bei den mit *) bezeichneten Rezepten stammen die Kochvorschriften von der Werbestelle für Fischwirtschaft, Hamburg)

Grundregel:

Bereite Fisch wie Fleisch; denn **Fisch ist auch Fleisch!**

*) 1. Braten: Das gewaschene Stück wird mit Salz und Zitronensaft oder Essig gesäuert und eine Weile liegen gelassen. Man gibt den Fisch ins heiße Bratfett und belegt ihn nach Belieben mit dünnen Speckscheiben. Während des Bratens muß man ihn, wie bei anderen Braten auch üblich, mit dem Bratensaft öfters übergießen. Er soll bei guter Oberhitze braten, je nach Größe des Stückes ½—¾ Stunden. Die sich bildende Tunke bindet man mit etwas angerührtem Mehl und Milch (auch Mager- oder Buttermilch geeignet). Wer über einen Grillrost verfügt, kann den vorbereiteten Fisch, unter öfterem Bepinseln mit Fett, darauf braten.

Als Beilagen reicht man bei gebratenem Fisch Kartoffeln und Gemüse, Salate und die entsprechende Tunke. Nach Geschmack kann man den Fisch auch vor dem Braten mit Senf oder Reibkäse überziehen, zuweilen bestreut man Seefisch auch mit geriebenem Meerrettich oder bindet die Fischtunke mit sahnig gerührtem Quarg und geriebenem Meerrettich.

*) 2. Dünsten: Man nimmt dazu eine feuerfeste Schüssel (feuerfestes Glas und dergl.), läßt Fett darin schmelzen, legt den gut vorgerichteten Fisch hinein und deckt ihn zu, sodaß der sich bildende Dampf den Fisch rascher gar macht. Wenn möglich bei Oberhitze im Rohr fertig dünsten. Er kann aber auch in gut schließenden Gefäßen auf der Herdplatte bereitet werden.

Bei dieser Zubereitung wird der Fisch im eigenen Saft gegart. Die sich bildende Tunke wird mit Zitronensaft oder Essig, Senf oder Tomaten oder mit geriebener Zwiebel, gewiegtem Suppengrün und dergl. abgeschmeckt.

*) 3. Kochen: Je nach Art des Fisches wird der Fischsud mild oder schärfer gewürzt vorgerichtet:

Feine Süßwasserfische kocht man meist nur in Salzwasser mit einem Schuß Essig ab; ob diesem Sud noch Wurzelwerk, Gewürz, Lorbeerblatt und Nelke zugegeben wird, oder nur 1 Ring Zitronenschale und 1 kleine Zwiebel, ist Geschmackssache. — Bei Seefischen aber, besonders bei solchen, die starken Seefischgeruch haben, nimmt man den Sud etwas schärfer. Die gut abgeschmeckte Kochbrühe läßt sich zu Fischtunke verwenden wie etwa zu Senftunke, Pilztunke, Petersilien- oder Sardellentunke usw.
Über Tunken siehe S. 219.

*) Vorbemerkung: Fischfilet ist für den Verbrauch besonders günstig und bereitet der Hausfrau nur geringe Mühe bei der Verarbeitung.

*) Fischgulasch

1 kg Fischfilet, Speck oder Fett, reichlich Zwiebeln, etwas Mehl, Salz, Paprika

Speck oder Fett wird heiß gemacht, Zwiebeln und Mehl mitgebräunt, mit Fischbrühe abgelöscht, dicklich verkocht, mit Salz und Paprika abgeschmeckt; in dieser Tunke läßt man den Fisch 20 Minuten ziehen, bis er gar ist.

*) Fischragout

Zutaten wie für Fischgulasch; Tunke mit gehakten Salzgurken und etwas Wein pikant machen. Nach Belieben auch etwas Tomatenmark darangeben.

Fischfiletbraten

1 kg Fischfilet, Salz, Zitronensaft, etwas Fett, Senf, Reibkäse, Semmelbröseln, etwas zerlassene Butter

Filets mit Salz und Zitronensaft säuern. Fett heiß machen, die Hälfte der Filets hineinlegen, Senf darauf streichen, Reibkäse darüber streuen, die andern Filets darauflegen, mit Käse und Semmelbröseln bestreuen und mit Butter überträufeln. Fertigmachen und begießen wie üblich. Recht heiß auftragen. Als Beilage Salzkartoffeln und Salat oder Gemüse.

*) Fischrollen

Dünne Scheiben Fischfilets bestreicht man mit Tomatenmark oder gehackten, gedünsteten Pilzen und Zwiebeln, rollt die Stücke auf, wendet sie in Mehl und legt sie dicht nebeneinander in eine Kasserolle, in der man sie mit Fett langsam garschmoren läßt. Man gießt die sich bildende Tunke mit Weißwein auf, dickt wenn nötig mit etwas verrührtem Mehl ein und würzt mit Salz und Pfeffer.

*) Fischfilet, ungarische Art

¾ kg Fischfilet, Salz, Zitronensaft oder Essig, 30 g Fett, Sauerkraut, Tomatenmark, Kartoffelbrei

Das vorbereitete Fischfilet im eigenen Saft mit Fett garziehen lassen. — Das mit Tomate pikant abgeschmeckte Sauerkraut, Kartoffelbrei und den gekochten Fisch hübsch getrennt voneinander anrichten.

*) Rotbarschfilet in Tomatentunke

Rotbarschfilet, Mehl, etwas Fett, Tomatenmark, Salz, Pfeffer, etwas Zucker, gewiegte Petersilie

Aus Fett und Mehl helle Mehlschwitze herstellen, auffüllen, würzen, auskochen lassen. — In der Tunke den Fisch garziehen lassen. — Als Beilage Kartoffeln.

Fischragout aus Resten

1 Teller Fischreste, 30 g Fett, 50 g Mehl, 1 Zwiebel, etwas Fischsud, Salz, Zitronensaft, vielleicht 1 Eigelb

Fischreste entgräten, Mehl und Zwiebel einbrennen, mit Sud ablöschen, durchkochen, abschmecken, mit Eigelb abziehen. Nach Belieben mit Wein oder gehackten Gürkchen verfeinern.

Gebackener Fisch

1 kg Fischfilet, etwa 60 g Mehl (es darf Mehl 2. Sorte sein, auch Sojamehl), etwas Wasser, Salz, Zitronensaft, 1 Teller Semmelbröseln, Backfett

Fisch säubern, salzen, säuern, eine Weile stehen lassen. — Mehlteiglein anrühren (dünnes Teiglein, ja kein Kleister!) und Fisch darin wenden; sofort in Bröseln wenden, in sehr heißes Fett geben und auf der Pfanne backen. Mit Zitronenschnitzeln anrichten. Dazu als Beilage Kartoffelsalat, oder andere Salate. Auch Gemüse paßt: Wirsing, Spinat usw.

Fischwürstchen

1 kg Fisch, 1 Ei, Salz, Pfeffer, Petersilie, Bröseln, zum Backen Fett. Wenn man hierzu Reste von gekochtem Fisch verwendet, muß man etwa die gleiche Menge rohes Fischfleisch nehmen, sonst halten die Würstchen nicht zusammen. Am besten schmecken sie ganz aus rohem Fisch bereitet

Man nimmt auf je 1 kg Fischmasse 1 gut geweichtes, ausgedrücktes Brötchen, 1 Ei, nach Geschmack Salz, Pfeffer und reichlich gewiegte Petersilie. — Fisch entgräten, durch die Maschine drehen, mit allen Zutaten vermischen, Würstchen drehen, in Bröseln wälzen, in heißem Fett auf der Pfanne backen. Salat dazu, besonders Kartoffel- und grüner Salat, Rannen oder Wirsing, Spinat, auch Sauerkraut.

Hackbraten von Fisch

kann aus Seefisch oder billigem Weißfisch gemacht werden. Er wird aus den gleichen Zutaten bereitet wie Fischwürstchen. Man formt ihn wie üblich und brät ihn, unter öfterem Begießen mit Wasser, wie Hackbraten im Rohr fertig. — Man nimmt v o r w i e g e n d r o h e s Fischfleisch. Es schmeckt besser. Nicht zu viel Eier an die Masse geben. Sie hält auch so! Bei Hackbraten genügt auf 1 kg Masse ein großes Ei. Fischhackbraten schmeckt auch kalt gut, mit Gewürzgurke, Salaten und dunklem Brot angerichtet.

Fisch-Krautwickel

Hat man vorwiegend gekochtes Fischfleisch zur Verfügung, macht man die gleiche Grundmasse wie zu Fischwürstchen, wickelt sie wie üblich in gebrühte Weißkrautblätter und brät sie auf der Pfanne. Man kann sie auch im Rohr fertigmachen. Kartoffelsalat paßt gut dazu.

Schwedischer Milchfisch

1 kg Kabeljau, 1/8—1/4 l Buttermilch, Salz, gehackte frische Kräuter, etwas Backfett

Fisch putzen, salzen, mit 1 Eßlöffel voll Essig besprengen, in gefetteter Form 1/4 Stunde braten und öfters mit dem sich bildenden Saft übergießen. — Dann mit erhitzter, stark gequirlter Buttermilch übergießen, daß sie daumendick im Gefäß steht, braten, bis die Milch sich bräunt. — In der Bratform, mit gewiegten Kräutern bestreut, auftragen.

Gekochter Fisch

1 kg Schellfisch, 1/2 Zitrone, 1 Lorbeerblatt, 1 Zwiebel, Suppengemüse, 2—3 Eßlöffel Essig, Salz

Den Fisch schuppen, ausnehmen, Kiemen entfernen, Schwanz und Flossen stutzen, mit Salz und Zitronensaft einreiben, Gewürze und Suppengemüse mit Wasser zustellen, 1/2 Stunde kochen, vom Feuer wegnehmen, den vorgerichteten Fisch in den Sud geben (der Fisch muß vollständig im Sud liegen). An der Seite des Herdes ziehen lassen, bis sich die Haut ablöst (etwa zehn Minuten). Sobald er gar ist, auf einer heißen Platte anrichten, mit Zitronenscheibchen und Petersilien garnieren.

Stockfisch, gekocht

1 kg gewässerter Stockfisch, 1 große Zwiebel, 20 g Fett, Wasser, Salz

Den Fisch mit kaltem Wasser aufstellen, ans Kochen bringen, etwas salzen, etwa 1 Stunde langsam kochen lassen. Auf heißer Platte anrichten, Haut und Gräten entfernen, die feingeschnittene, im Fett hellgelb geröstete Zwiebel darüber gießen. Sofort zu Tisch geben. Beilage Sauerkraut.

*) Hering in Quargtunke

4—6 Heringsfilets von Matjes- oder Salzheringen, 150 g Quarg, 1/8 l Milch, 1—2 Äpfel, 1 Gewürzgurke, 1 kleine Zwiebel

Heringsfilets in folgende Tunke legen: Quarg mit etwas Milch glatt zu dicker Soße rühren, in Würfel geschnittene Äpfel, Gewürzgurke und gehackte Zwiebel damit mischen. Pellkartoffeln dazu geben.

*) Heringe in Tomatentunke

Man bereitet grüne Heringe wie üblich vor, (entfernt Kopf, Flossen und Mittelgräte), teilt sie in 2 Hälften und salzt sie. In Tomatentunke garziehen lassen.

*) Heringe in Dilltunke

Vorbereitete grüne Heringe werden gesalzen und mit Zitronensaft gesäuert, in feuerfestem Geschirr mit gefettetem Papier bedeckt im Rohr gar gemacht. Vor dem Anrichten mit Dilltunke bedecken. Salzkartoffeln dazu.

Grüne Heringe, gebraten

6 Heringe, Essig, Salz, Mehl, Fett oder Öl zum Braten

Heringe schuppen, ausnehmen, waschen, Kopf wegtrennen, dann innen mit ein wenig Essig befeuchten oder die ganzen Fische durch leichtes Essigwasser ziehen, innen und außen salzen, in Mehl wälzen, in Fett knusprig braten. — Kartoffelsalat ist die richtige Beilage dazu. (Durch den Essig verlieren die Fische den unangenehmen Geruch.)

Grüne Heringe, gekocht

Fische schuppen, ausnehmen, waschen, gründlich innen und außen mit Essigwasser waschen. — Fischsud bereiten aus Salzwasser mit 1 Schuß Essig, etwas Lorbeerblatt und Wurzelwerk. Fische je nach Größe 10—15 Minuten langsam kochen. Mit Senfsoße und Salzkartoffeln auftragen.

Rollmops in Buttermilch

6 Salzheringe (Milchnerheringe), 1 l Buttermilch, 2 Gewürzgurken, 2 Eßlöffel Senfkörner, 2 Eßlöffel französischen Senf, 2 große Zwiebeln, 2 Lorbeerblätter

Nach dem Ausnehmen der Fische verquirlt man die durchs Sieb gestrichene Heringsmilch mit Buttermilch. Die Heringe werden gewaschen, gehäutet, der Länge nach geteilt, so gut als möglich entgrätet, nochmal gewaschen, aber nicht gewässert. — Dann legt man die Stücke bereit, Grätenseite nach oben, bestreicht sie mit Senf, belegt sie mit Zwiebelringen, mit je 1 Stück Gurke, einigen Senfkörnern und rollt sie zusammen. Man bindet sie entweder mit Faden oder sticht Hölzchen durch. In ein Porzellangefäß schichtet man die Heringe möglichst eng, gießt die Buttermilch mit den Resten der Zwiebel, Gurken, Senfkörner und Lorbeerblätter darüber. — Kühl aufbewahren. Jeden Tag ein wenig schütteln. Nach 3 Tagen sind sie gut. — Man reicht Pellkartoffeln dazu.

Karpfen, blau gesotten

1 Karpfen von etwa 1 kg, Fischsud aus Salzwasser und Essig, Wurzelwerk, 1 Lorbeerblatt, 1 Ring Zitronenschale

Karpfen ausnehmen, sehr achtsam Galle und Darm vom Beuschel entfernen (= Beuschel, eßbares Eingeweide), Beuschel in Wasser legen. — Karpfen mit dem Beuschel in kochenden Sud legen und 10 Minuten ziemlich kochen lassen, beiseite einige Minuten ziehen lassen. Der Karpfen ist fertig, wenn sich die Rückenflosse gut herausziehen läßt. Mit Meerrettichtunke und Kartoffeln auftragen, auch Dill- oder Senftunke paßt dazu.

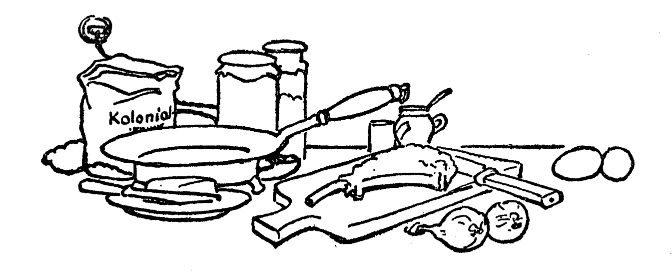
Karpfen auf Greizer Art

1 kg Karpfen, 10 Sardellen, 1 große Zwiebel, Petersilie, ½ Zitrone, 50 g Fett, Salz

Geputzter Karpfen wird in Stücke geteilt, gesalzen, mit Zitrone gesäuert und 1 Stunde beiseite gestellt. — In gut schließendem Gefäß richtet man ins heiße Fett 1 Lage Karpfen, darüber streut man die anderen Zutaten fein gewiegt, legt obenauf einige Zitronenscheibchen, träufelt etwas Fett darauf und deckt den Fisch gut zu. Auf schwachem Feuer etwa ¾ Stunden dämpfen. Mit Salzkartoffeln auftragen.

Forelle blau

Forellen ausnehmen, innen sauber putzen, außen vorsichtig abspülen, damit der Schleim nicht verletzt wird. — Die Forelle wird halbrund in heißes Wasser gegeben. Forellen etwa 10 Minuten zugedeckt ziehen, aber nicht strudeln lassen! — Als Kochwasser bereitet man einen Sud vor aus: leichtem Salzwasser, 1 Schuß Essig und 1 Scheibchen Zitrone. (Bei feinen Fischen nimmt man kein Gewürz!) — Forellen sind gargekocht, wenn die Augen wie weiße Perlen heraustreten. — Um die Fische möglichst unbeschädigt zu erhalten, empfiehlt sich zum Kochen die Benutzung einer Fischwanne.



Der Fleischgang

wie er sein soll

Bezeichnung der Fleischstücke siehe S. 273

Zum S i e d e n eignen sich vor allem folgende Stücke: Rose, Schwanzstück, Brust, Kamm, Fehlrippe, Hochrippe, Scherzel, Hesse (Wadschenkel), Dünnung, auch der Kopf.

Im allgemeinen gelten folgende Regeln: Will man das Siedfleisch saftiger erhalten, dann setzt man es erst zu, wenn die Brühe mit Knochen und Wurzelwerk kocht. Legt man aber Wert auf recht gute Suppe, dann setzt man das Fleisch im k a l t e n Wasser zu. Den sich bildenden Schaum schöpft man nicht ab; er ist nämlich nichts anderes, als das sich beim Kochen aus dem Fleisch ausscheidende Eiweiß. Will man der Suppe recht kräftige Farbe geben, dann kocht man eine Weile einige dunkle Zwiebelschalen mit. Eine Spur Feigenkaffee (nicht größer als etwa 1 Kaffeebohne!) erfüllt denselben Zweck. Man kann die Knochen auch, ehe man sie kocht, kurz anbraten. Das verbessert Aussehen und Geschmack der Suppe. Auch ein mitgekochtes Stückchen Milz (falls nicht vorhanden 1 Stückchen trocken gewordenen Hartkäse) oder ein Zipfelchen Leber, oder Herz kommt der Suppe zu statten. Kocht man die Suppe am Tag vor ihrer Verwendung, so kann man das erkaltete Suppenfett abheben. Es läßt sich gut zu Gemüsen, Tunken und Fleischgerichten verwenden.

Über das B r a t e n und D ä m p f e n von Fleisch steht genaue Vorschrift bei jedem Rezept. Sehr zu empfehlen ist das G r i l l e n von Fleisch auf dem Grillrost. Man braucht dabei wenig Fett; die Poren des Bratstückes werden bei dieser Zubereitung schnell geschlossen; dadurch bleibt der Saft im Fleisch erhalten. Besonders geeignet zur Bereitung am Grillrost sind Roastbeef, Filetbraten, Wiener Rostbraten, Filetbeefsteaks und gespicktes Herz.

Siedfleisch

½—¾ kg Ochsenfleisch, 2 l Wasser, 12 g Salz, etwas Suppengemüse

Knochen und Suppengemüse kalt zustellen, das vorgerichtete Fleisch in die kochende Brühe legen, salzen, etwa zwei Stunden zugedeckt langsam kochen lassen. Vor dem Anrichten das Fleisch in Scheiben schneiden, etwas Salz und Fleischbrühe darüber geben. Mit krauser Petersilie verzieren. — Zum Siedfleisch immer reichlich Gemüse und Kartoffeln geben; falls das Fleisch trocken ist, genügend Salat, Tunke etc., auch Kompott (wie süßsaure Gurken, Kürbis, Essigzwetschgen) dazu geben.

Schmorbraten auf Feinschmeckerart

½—¾ kg Rindfleisch, einige schöne Gelberüben, Bratfett (auch Abschöpffett von Fleischsuppe geeignet), Suppengrün, Zwiebel, etwas Brühe, etwas Sauermilch oder Buttermilch, 20 g Mehl, nach Belieben als Würze Zitrone oder Tomate

Fleisch gut abhäuten, salzen, Gelbrüben schaben und in Spickstreifen schneiden und den Braten schön damit spicken. Fleisch mit Zwiebel und Wurzelwerk im heißen Fett anbraten, mit wenig Brühe ablöschen, langsam zugedeckt 1½ bis 2 Stunden dämpfen lassen. (Muß gut weich werden). — Tunke mit Milch und Mehl verlängern, würzen; Braten schön aufschneiden, wieder zusammensetzen, einen Teil der Tunke darüber geben, die übrige Tunke getrennt reichen. Als Beilagen reichlich Kartoffeln, Klöße oder Teigwaren.

Sauerbraten

½—¾ kg Rindfleisch, $^1/_{10}$ l Essig, etwas Wasser, Suppengemüse, Salz, 50 g Fett, 20 g Mehl, etwas saure Milch oder Buttermilch

Fleisch waschen, Häute entfernen, Essig, Wasser und Suppengemüse aufkochen, erkaltet über das Fleisch, das man in eine kleine Schüssel gelegt hat, gießen. Drei Tage in der Beize stehen lassen. Beim Zubereiten Fett rauchheiß machen, das Fleisch etwas abtrocknen, im Fett anbraten, etwas frisches Suppengemüse mitbraten, mit Beize ablöschen und das Fleisch zugedeckt etwa eine Stunde dämpfen lassen. Vor dem Anrichten die Tunke mit dem mit Milch angerührten Mehl aufkochen, das Fleisch in Scheiben schneiden, anrichten.

Roastbeef

1 kg Roastbeef, 50 g Fett, Suppengemüse, 20 g Mehl, etwas Wasser oder Bratentunke

Das sehr gut abgelagerte Fleisch kurz waschen, die Sehnen etwas durchschneiden, 10 Minuten leicht klopfen, das Stück zusammenbinden, salzen, rasch anbraten, Suppengemüse mitbraten, mit ganz wenig Brühe ablöschen, unter häufigem Begießen im Backofen noch ½ Stunde braten. Die Soße wie gewöhnlich fertig machen, das Fleisch in Scheiben schneiden.

Schlacht- oder Filetbraten

¾ kg Rindfleisch (Lendenstück), Salz, Suppengemüse, ⅛ l saure Milch, 20 g Mehl, etwas Bratfett oder Abschöpffett von Fleischsuppe

Das gut abgelagerte Fleisch etwas häuten und einsalzen. Fett heiß machen, das Fleisch rasch anbraten, Suppengemüse noch etwas mitbraten, mit ganz wenig Brühe ablöschen, im Backofen unter häufigem Begießen bei guter Hitze noch 20—30 Minuten braten. Zum Schluß die Tunke mit dem verrührten Mehl aufkochen, durchsieben, abschmecken, anrichten. Das Fleisch in Scheiben schneiden und anrichten. (Will man das Fleisch nicht ganz gar haben, so daß es im Innern noch rosa aussieht, so gegenügen 20 Minuten Bratzeit). — Man kann den Braten auch beim Vorrichten spicken, oder ihn mit Öl bestreichen, mit Zitronensaft beträufeln und so eine Weile durchziehen lassen.

Wiener Rostbraten

4 gut abgelagerte Schnitten Rostbraten, Öl zum Bestreichen, etwa 10 g Salz, 40—50 g Fett, 1 kleine Zwiebel, etwas Brühe

Fleisch leicht klopfen, die sehnige Haut etwas einschneiden, salzen, mit Öl bestreichen. Fett heiß machen, die Rostbraten auf beiden Seiten schön anbraten, etwa fünf Minuten. Auf der Platte anrichten, im Fett wenig fein geschnittene Zwiebel ganz kurz dämpfen, mit etwas Brühe ablöschen, salzen, aufkochen, abschmecken, über den Rostbraten anrichten.

Filetbeefsteaks

4 fingerdicke Lendenschnitten, 10 g Öl, Salz, je 100—125 g Fett, etwas Brühe oder saure Milch

Die Lendenschnitten etwas klopfen, sorgfältig formen, mit Salz einreiben, mit Öl bestreichen, Fett heiß machen, die Schnitten kurz 3—4 Minuten auf beiden Seiten anbraten, auf einer heißen Platte anrichten, etwas Brühe zu dem in der Pfanne vorhandenen Fett geben, die Kruste loskratzen, mit Brühe oder Sauermilch aufkochen, salzen, über den Lendenschnitten anrichten. (Die Lendenschnitten sollen innen nicht ganz gar sein). — Mit Zitronenschnittchen und krauser Petersilie anrichten.

Rindsragout

½—¾ kg Rindfleisch, 40 g Fett, 60 g Mehl, Salz, Brühe, 1 Zwiebel, ¼ Lorbeerblatt, Zitronenschale und Saft, etwas Tomate

Fett und Mehl braun einbrennen, mit Brühe ablöschen, durchkochen lassen, salzen, das in große Würfel geschnittene Fleisch in die Soße geben, die mit einem Stückchen Lorbeerblatt besteckte Zwiebel zugeben, etwa 1½ Stunden dämpfen. Zum Schluß die Zwiebel herausnehmen und das Ragout abschmecken.

Rindsroulade

4 dünne große Rindfleischschnitten, je 100—125 g, 40 g Speck, etwas Zwiebel und Petersilie, 10 g Fett, 125 g Mehl, etwa 1/16 l Mager- oder Buttermilch, Salz

Die Fleischscheiben dünn klopfen, mit wenig Salz einreiben. Den in Würfel geschnittenen Speck etwas ausbraten, Zwiebel darin dämpfen, die Fleischschnitten mit gewiegter Petersilie und Zwiebel bestreichen, zusammenrollen, kreuzweise mit einer Schnur umbinden, im Mehl wenden, im heißen Fett anbraten, mit wenig Brühe ablöschen, zugedeckt etwa 1—1½ Stunden weichdämpfen, die Rouladen herausnehmen, die Schnur ablösen, die Tunke mit einem Teelöffel Mehl, das man mit Mager- oder Buttermilch angerührt hat, aufkochen, anrichten.

Ochsenschweifragout

Tunke wie Rindsroulade

Man nimmt etwa 1½ kg Ochsenschweif, läßt ihn vom Fleischer in Stücke teilen, brät diese gut an, ehe man sie in die Tunke gibt. Kochzeit 3 Stunden; langsam, gut zugedeckt. (Man kann vor dem Auftragen die Knochen auslösen; das Fleisch muß sehr leicht von den Knochen gehen, also *sehr* weich sein).

Hackbraten

¾ kg gehacktes Fleisch (Rindfleisch und Schweinefleisch gemischt), 25 g Mehl, 2—3 Brötchen, Salz, Zwiebel und Petersilie, Fett, Suppengemüse, 1 Eßlöffel Mehl

Gehackte Zwiebel, Petersilie, eingeweichte, ausgedrückte Brötchen zum Hackfleisch geben, Salz und Ei untermischen, Masse gut durchschaffen, einen länglichen Braten davon formen, in heißem Fett sorgfältig anbraten, ablöschen, im Backofen unter Begießen noch 1 Stunde fertig braten. Beim Anrichten die Tunke mit Mehl aufkochen und durchsieben. — Bei Tisch anschneiden.

Verfeinert: In den Braten beim Formen 1—2 hartgekochte, geschälte Eier einschließen oder kleine Gürkchen hineinformen (Essig- oder Gewürzgurke). Als Beilage eignet sich besonders: Kartoffelsalat, Bohnen, Blumenkohl, grüner Salat, gr. Erbsen, Gurken, Kohlrabi, Spargel, Schwarzwurzel und Pilze.

Fleischküchlein

Dieselben Zutaten wie zu Hackbraten

Einen Fleischteig herstellen wie zu Hackbraten, davon runde, etwa fingerdicke Küchlein formen, diese in Weckmehl wenden, in heißem Fett auf beiden Seiten hellbraun backen, anrichten. — Grüner Salat als Beilage oder Gemüse.

Königsberger Klops

½ kg gehacktes Fleisch (Rind- und Kalbfleisch gemischt), 200 g geriebene Kartoffeln, 2 Sardellen, 1 Brötchen, 1 Ei, Salz, evtl. etwas Mehl, 30 g Fett, 1—2 Eßlöffel Kapern, Salz

An das gehackte Fleisch wird das abgeriebene, eingeweichte und verzupfte Brötchen, die geriebenen gekochten Kartoffeln, die gewiegten Sardellen, das Ei, Salz, evtl. Mehl dazugeben, gut durchgeschafft und runde Klößchen geformt, die in leicht kochendem Salzwasser 12—15 Minuten gekocht werden. Fett und Mehl hell einbrennen, mit der Kloßbrühe ablöschen, durchkochen lassen, Kapern zugeben, die Klöße hineintun, noch einmal darin aufkochen lassen, anrichten.

Bauernfrühstück

Reste von Siedefleisch oder Braten, einige gekochte Kartoffeln, 1 Ei, etwas Zwiebeln, Backfett, Schnittlauch zum Anrichten

Fleisch in Blätter schneiden, Kartoffeln ebenso, Zwiebel hacken und anrösten, Kartoffeln mitbraten, dann noch kurz das Fleisch mit warm werden lassen, verquirltes Ei darüber gießen und anziehen lassen. Schnittlauch darauf streuen.

Andere Art:

Fleisch, Kartoffel und Zwiebel wie oben vorbereiten und anrösten; mit Ei, Mehl und Milch dickes Omelett backen, mit der angerösteten Fleisch-Kartoffelmasse bedecken, Omelett zur Hälfte darüber klappen und mit Schnittlauch bestreut auftragen. — Grünen Salat dazu geben.

Gespicktes Rindsherz

½—¾ kg Rindsherz, 50 g geräucherten Speck, Fett, Suppengemüse, 20 g Mehl, ⅛ l saure Milch, 1 Schuß Essig

Das Fleisch putzen, waschen, mit den Speckstreifen spicken, einsalzen, im Fett anbraten, Suppengemüse mitbraten, mit wenig Brühe ablöschen, zugedeckt 1½ bis 2 Stunden dämpfen, die Tunke mit dem mit Sauermilch angerührten Mehl aufkochen, mit Salz und wenig Essig abschmecken, das Fleisch in Scheiben schneiden und anrichten.

Haschee

½ kg Fleischreste, 40 g Fett, 60 g Mehl, Salz, evtl. etwas Bratensoße

Fett und Mehl braun einbrennen, ablöschen, salzen, durchkochen lassen. Das Fleisch durch die Hackmaschine geben, noch kurz in der Soße aufkochen lassen, mit Salz, etwas Bratentunke oder auch einem Löffel Wein abschmecken, anrichten.

Leberklöße

(siehe auch Kartoffel-Leberklöße)
125 g Leber (Rindsleber ist hierfür besonders geeignet und billiger als Kalbsleber), 4 altbackene Brötchen, 1 Ei, etwas geriebene Zitronenschale, gehackte Zwiebel und Petersilie, Majoran, etwa 30 g Nierenfett oder Mark, 3/8—½ l Milch

Leber häuten, schaben; Brötchen schneiden, mit Milch brühen, alle Zutaten mischen, mit nasser Hand Knödel formen, in siedender Brühe 10—15 Minuten kochen (vorher Probeknödel machen, falls zu weich, Semmelbröseln dazukneten). — Geeignet als Suppeneinlage oder zu Sauerkraut.

Saure Kutteln (=Flecke)

½—¾ kg Kutteln (man bekommt sie gekocht zu kaufen), 40 g Fett, 80 g Mehl, etwas Zucker, Salz, Lorbeerblatt, Zwiebel, etwas Majoran, 1 Schuß Essig

Im Fett Mehl mit Zucker, mandelbraun rösten; ablöschen, salzen, durchkochen. — Die nochmals warm gewaschenen Kutteln in Streifen schneiden, mitkochen, alles gut würzen.

Kutteln auf französische Art

½ kg Kutteln, ½ kg Gelberüben, 40 g Fett, 1 Zwiebel, 2—3 Eßlöffel Tomatenmark, Salz, Zitronensaft

Die gekocht gekauften Kutteln in Streifen schneiden, Gelberüben putzen und schneiden. Fett heiß machen, gehackte Zwiebel und Kutteln dämpfen, die Gelberüben zugeben, mitdämpfen, mit wenig Brühe ablöschen, salzen, Tomatenmark zugeben und zugedeckt dämpfen, bis die Gelberüben und die Kutteln weich sind. Zum Schluß mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Kuheuter, gebraten, gebacken oder gedämpft

Kuheuter erhält man beim Fleischer vorbereitet, also gereinigt und gekocht. Sollte es nicht weich genug sein, kocht man es noch fertig. Man häutet das Fleisch, schneidet es in Scheiben, würzt sie mit Salz, geriebenem Kümmel, vielleicht geriebener Zitronenschale, brät sie in Fett (es darf Abschöpffett von Fleischsuppe sein) und trägt die Schnitten sehr heiß zu Gemüse auf. — Vorzüglich paßt Wirsing, Sauerkraut, Lauchgemüse oder Kartoffel- und grüner Salat. — Man kann die Scheiben auch in Ei und Bröseln wenden und auf der Pfanne b a k k e n. — Oder: Man dämpft das vorgerichtete Kuheuter in Fett mit Zwiebel an, gibt Brühe, Wurzelwerk, später etwas angerührtes Mehl dazu.

Beim Kalb ist Vorderfleisch bedeutend preiswerter und saftiger.

Kalbsbraten

¾ kg Kalbfleisch, Salz, Zitronensaft, 50 g Fett, etwa ⅛ l süße oder saure Milch oder Buttermilch, 20 g Mehl, Wurzelwerk, Zwiebel, nach Belieben 1 Tomate mitbraten

Fleisch waschen, häuten und mit Zitronensaft einreiben, in heißem Fett schön anbraten, das Wurzelgemüse eine Weile mitbraten, mit wenig Wasser ablöschen und unter häufigem Begießen im Backofen in 1—1¼ Stunden weichbraten. Die Tunke mit dem angerührten Mehl aufkochen, durchsieben, das Fleisch in Scheiben schneiden, anrichten.

Polnischer Kalbsbraten

¾ kg Kalbfleisch, 40—50 g Fett, 30 g Speck, 3 Sardellen, einige Essiggürkchen, 20 g Mehl mit etwa ⅛ l saurer Milch (oder Buttermilch) verrührt

Das Fleisch vorrichten, mit Zitronensaft einreiben, dann mit dem in Streifen geschnittenen Speck, den geschnittenen Gürkchen und den vorgerichteten Sardellen spicken. Der Braten wird fertig gemacht wie ein gewöhnlicher Kalbsbraten.

Kalbsnierenbraten

1 kg Kalbfleisch (Nierenstück), Salz, Zitronensaft, 50 g Fett (es darf Braten- oder Abschöpffett von Fleischbrühe sein), Wurzelwerk, Zwiebel, Brühe

Das Fleisch vorrichten, mit Salz und Zitronensaft einreiben, fest zusammenrollen, mit einer Schnur sehr gut umwickeln. Im übrigen zubereiten wie einen gewöhnlichen Kalbsbraten.

Gefüllte Kalbsbrust

1—1¼ kg untergriffene Kalbsbrust, Salz, zum Füllen je nach Raum: 4—6 alte Brötchen, ⅜ bis ½ l Milch, 1 Ei, gehackte Zwiebel und Petersilie, 50—60 g Fett zum Braten (vielleicht 1 Tomate mitbraten; gibt der Tunke schöne Farbe!)

Fleisch unterhöhlen, würzen; Fülle bereiten: Brötchen schneiden, brühen, salzen, mit angedämpften Zwiebeln und gewiegter Petersilie und Ei mischen, ins Fleisch füllen, gut mit weißem Faden zunähen; langsam unter fleißigem Begießen mit Brühe, 1¼—1½ Stunden braten (lieber langsam, damit der Braten nicht platzt; nicht hineinstechen!) Bratenansatz mit Wasser lösen, getrennt zum schön zerlegten Braten auftragen.

Beilage: Kartoffelsalat, grüner Salat.

Übrig bleibender Braten ist auch kalt gut zu essen.

Kalbsschnitzel

4 Kalbsschnitzel zu je 100—125 g, Salz, Zitronensaft, etwas Mehl, Fleischbrühe, etwas Fett

Die Schnitzel leicht klopfen, formen, mit Salz und Zitronensaft einreiben, etwas Fett heiß machen, die Schnitzel schön braten, nach dem Herausnehmen Bratansatz mit wenig Brühe lösen, getrennt auftragen. — Schnitzel recht heiß anrichten, Zitronenschnitten dazulegen, mit Grün verzieren.

Rahmschnitzel

4 Kalbsschnitzel zu je 100—125 g, Salz, Zitronensaft, 50 g Fett, 1/8 l saure Milch, 25 g Mehl

Die Schnitzel klopfen, formen, mit Salz und Zitronensaft einreiben, in etwas Mehl wenden, in Fett auf beiden Seiten schön anbraten, herausnehmen, etwas Mehl im Fett dämpfen, mit wenig Brühe ablöschen, die Tunke mit Sauermilch und Mehl aufkochen lassen, die Schnitzel noch einmal hineingeben, noch 2 Minuten mitdämpfen, anrichten.

Eingemachtes Kalbfleisch

3/4 kg Kalbfleisch (Hals oder Brust), Salz, Zitronensaft (etwas Weißwein), 50 g Fett, 50 g Mehl

Das Fleisch vorrichten, in heißem Fett ganz kurz wenden, mit etwas Wasser ablöschen, zugedeckt weichdämpfen, Margarine und Mehl hell einbrennen, mit der Kalbfleischbrühe ablöschen, durchkochen. Das abgekühlte Fleisch in Stücke schneiden, zu der Tunke geben, einmal aufkochen lassen, mit Zitronensaft, Salz (und etwas Weißwein) abschmecken, anrichten.

Kalbsfrikando

3/4 kg Kalbfleisch, 50 g Fett, Salz, Zitronensaft, etwas Mehl, 1 Eigelb, nach Geschmack 1 Teelöffel Kapern zur Tunke geben

Fleisch waschen, häuten, in Salzwasser kochen. Helle Grundsoße bereiten, mit Kochbrühe auffüllen, mit Zitronensaft und -schale abschmecken und mit Eigelb verrührt über dem in Scheiben geschnittenen Fleisch anrichten.

Gebratene Kalbshaxen

1/2—3/4 kg Kalbshaxe, 40 g Fett, Suppengemüse, Salz

Kalbshaxe einsalzen, dann in heißem Fett anbraten, Suppengemüse mitbraten, mit ganz wenig Brühe ablöschen, zugedeckt langsam weichdämpfen; sie brauchen etwa 1 1/2—2 Stunden.

Kalbfleischvögel

4—5 dünne Kalbfleischschnitten zu je 100—125 g, Salz, Zitronensaft, 30 g Speck, Zwiebel und Petersilie, 50 g Fett, 15 g Mehl, etwas saure Milch, etwa 1/16 l

Die Zubereitung ist die gleiche wie bei den Rindsrouladen.

Bries-Ragout

1/2 kg Bries (-Kalbsmilch), 30 g Fett, 50 g Mehl, Kochbrühe, Zitronenschale, Salz, etwas Süßmilch

Bries gut lauwarm waschen; blutige Stellen entfernen; dann in leichtem Salzwasser aufkochen, häuten, klein schneiden; mit der Brühe vom Bries helle Tunke bereiten, würzen, Bries darin durchkochen.

Zungenragout

1 große Kalbszunge, Suppengemüse, Salz, 30 g Fett, 60 g Mehl, einige Essiggürkchen oder Kapern

Die Zunge mit Suppengemüse in leichtem Salzwasser zustellen, 1—2 Stunden kochen, bis sie weich ist (an der Spitze probieren), die Zunge herausnehmen, sofort die Haut abziehen und in Scheiben schneiden. Während die Zunge kocht, macht man aus Fett, Mehl, Zwiebel und etwas Zungenbrühe eine helle Tunke, kocht diese gut durch, siebt sie und schmeckt sie ab; dann gibt man diese Soße über die in Scheiben geschnittene Zunge und verziert die Platte mit den fächerartig geschnittenen Essiggurken.

Gebackene Leber

½—¾ kg Kalbsleber, etwas Mehl, Salz, Fett

Die Leber häuten, Scheiben schneiden (etwa fingerdick), in Mehl wenden, im Fett auf beiden Seiten schön anbraten, wenig salzen, mit Zitronenscheibchen auf heißer Platte anrichten. (Die Leber nur 4—5 Minuten braten und sofort zu Tisch geben, da sie sonst hart wird.)

v e r f e i n e r t :

Apfelscheiben dazu;

Äpfel schälen, Kernhaus entfernen, dicke Scheiben schneiden, ohne Wasser in etwas Fett andämpfen, nicht verfallen lassen, herausnehmen. Dann i m g l e i c h e n F e t t wie oben angegeben die Leber backen und über den Äpfeln anrichten. — Nach Belieben mit geschmälzten Zwiebeln belegen, als Beilage entweder Kartoffelbrei oder gemischten Salat.

Saure Leber

½ kg Kalbsleber, 50 g Fett, 1 kleine Zwiebel, 1 Eßlöffel Mehl, etwas Brühe, Salz, Essig

Leber häuten, in feine Scheibchen schneiden. Fett heiß machen, die gehackte Zwiebel darin dämpfen, die Leber k u r z mitdämpfen, bis sie nicht mehr blutig ist, das Mehl einen Augenblick mitdämpfen, mit wenig Wasser ablöschen, aufkochen lassen, mit Salz und Essig abschmecken, sofort anrichten. Nicht zu lange kochen, da die Leber sonst hart wird.

Gekröse

¾—1 kg Kalbsgekröse, 30 g Fett, 60 g Mehl, etwas Brühe, Zwiebel, Salz, Zitronensaft oder ein paar Tropfen Essig nach Geschmack, Majoran, Lorbeerblatt

Das gereinigte Gekröse in Streifchen schneiden, Mehl hell einbrennen, ablöschen, durchkochen lassen, das Gekröse hineingeben, ½—¾ Stunden mitkochen, Tunke mit Gewürzen abschmecken.

Saure Nieren

½ kg Schweinsnieren, 40—50 g Fett, reichlich Zwiebeln, etwas Brühe, 20 g Mehl, Salz, Essig

Nieren gut wässern, Harngänge und Fett sorgfältig entfernen, dann zubereiten wie saure Leber.

Fleischpudding

½ kg gehacktes Rind- oder Kalbfleisch, 30 g Fett, 2 Brötchen, Zwiebel, Petersilie, 2 Eier, Salz

In Fett Zwiebel dämpfen, Petersilie hacken, Brötchen einweichen, ausdrükken, verzupfen, alles zum Fleisch geben. Eigelb und Salz, zuletzt den Eischnee leicht untermischen. Die Masse in eine vorbereitete Puddingform füllen, im Wasserbad 1—1¼ Stunden kochen, stürzen, mit Kaperntunke auftragen.

Schweinebraten

¾ kg Schweinefleisch (Hals oder Bug), Salz, etwas Wasser, Zwiebel, Gelberübe, Sellerie, 1—2 Tomaten

Das vorbereitete Fleisch in ganz wenig Fett, wenn möglich im eigenen Fett anbraten, das Suppengemüse noch kurz mitbraten, mit wenig Wasser ablöschen, in den Backofen stellen, unter häufigem Begießen 1—1¼ Stunden braten. Die Tunke durchsieben, das Fleisch in Scheiben schneiden, auf heißer Platte anrichten. — Etwas Sulz mitgebraten, gibt sehr schöne Tunke.

Schweinspfeffer

¾ kg Schweinefleisch, 1/10 l Essig, 1/10 l Wasser, Suppengemüse, Salz, 40 g Fett, 60 g Mehl, 1 Zwiebel, 1 Lorbeerblatt, evtl. 1/8 l Ochsenblut mit Essig verrührt

Essig, Wasser und das Suppengemüse aufkochen, erkalten lassen, über das Fleisch gießen, 2—3 Tage stehen lassen. Fett und Mehl braun einbrennen, mit einem Teil der Beize ablöschen, durchkochen, das in große Würfel geschnittene Fleisch in die Tunke geben, Lorbeerblatt und Zwiebel zugeben, das Fleisch ¾ Stunden dämpfen, die Zwiebel herausnehmen, wenn möglich etwas mit Essig verrührtes Blut an die Tunke rühren, mit Salz abschmecken, anrichten.

Schweinskoteletten

4 Koteletten, 1 Ei, etwas Weckmehl, Salz, Fett

Die Koteletten leicht klopfen, das Fleisch vom Knochen lösen, schön formen, mit Salz einreiben, in das mit Wasser verrührte Ei tauchen, in Weckmehl wenden, im heißen Fett auf beiden Seiten 5—6 Minuten schön anbraten; anrichten; die Platte mit etwas Zitronenscheibchen garnieren.

S p a r s a m e r   u n d   e i n f a c h e r : Man kann sie auch unpaniert braten; in diesem Fall beraubt man sie der Speckschichte fast ganz, schneidet diesen Speck klein, brät ihn aus und entfernt die Grammeln. Im verbleibenden Fett brät man die Koteletts.

Schweinsragout

Gleiche Zutaten und Zubereitung wie Rindsragout.

Kasseler Rippenspeer

Geräuchertes Rippenstück, Suppengemüse, etwas Wasser, 1 Eßlöffel Mehl

Das Fleisch gut waschen, mit Suppengemüse und einem Schöpflöffel Wasser zustellen, zugedeckt etwa 1½ Stunden dämpfen, zum Schluß die Tunke mit etwas Mehl aufkochen, durchsieben, anrichten. Das Fleisch in Scheiben schneiden, auf heißer Platte anrichten.
Beilage: Sauerkraut und Salzkartoffeln oder Erbsenbrei; in manchen Gegenden ißt man dazu Klöße von gekochten Kartoffeln und Pflaumenmusbrühe (dickes Pflaumenmus mit heißem Wasser verquirlt, warm gereicht).

Hammelbraten

¾ kg Hammelfleisch vom Schlegel, 15 g Fett, Suppengemüse, 20 g Salz, Mehl, Buttermilch zum Begießen, Schwarzbrotbröseln zum Bestreuen

Das vorgerichtete Fleisch mit wenig Fett, evtl. im eigenen Fett anbraten, Suppengemüse zugeben, mitbraten, mit wenig Wasser ablöschen, unter häufigem Begießen im Ofen etwa 1¼—1½ Stunden braten. Die Tunke mit etwas Mehl aufkochen, durchsieben, anrichten, das Fleisch in Scheiben schneiden, auf sehr heißer Platte anrichten, sofort zu Tisch geben. — Die letzte Viertelstunde läßt man den Braten durch Bestreuen mit Bröseln eine schöne Kruste bekommen.

Hammelkoteletts

sind etwas für Feinschmecker; man paniert und bereitet sie wie Schweinskotletts, bestreicht sie aber vor dem Auftragen mit Sardellenbutter, Kräuterbutter oder Tomatenbutter oder bestreicht sie vor dem Braten mit Senf.
Beilage: grüne Erbsen oder grüne Bohnen, oder Gemüse von Zwiebeln oder Lauch.

Hammel und Wild zusammen schmeckt vorzüglich. So kann man Hammelragout mit Wild aus den einfacheren Stücken dieser Fleischsorten bereiten.

Man beizt beide Fleischarten zusammen in Essig, mit den üblichen Gewürzen (Lorbeer, Wurzeln, Pfefferkörner, Wachholder, 1 Zweiglein Tannenspitze, vielleicht etwas Thymian, Estragon). Dann kocht man das Fleisch in dieser Beize weich, löscht mit dem Sud dunkle Einbrenne ab, gibt das ausgelöste Fleisch zerteilt hinein und läßt es durchziehen. Als Beilage Klöße von gekochten Kartoffeln oder Semmelknödel oder Pellkartoffeln.

Rehbraten

1—1½ kg Rehschlegel; dieselben Zutaten wie zu Hasenbraten

Vorbereiten: entweder nur über Nacht in Essigtuch schlagen oder 1—2 Tage in saurer Milch beizen; weitere Zubereitung wie bei Hasenbraten. — Beilagen: Kartoffeln, Apfelmus oder Preiselbeeren, Johannisbeerkompott oder Cumberland-Soße (s. S. 222).

Hasenbraten

2 hintere Schlegel oder 1 Hasenrücken, 50 g Speck, 50 g Fett, 1/8 l saure Milch, 20 g Mehl, Salz, 4 Wacholderbeeren

Das Fleisch waschen, gut häuten, mit Speckstreifen spicken, im Backofen unter häufigem Begießen ½—¾ Stunde braten, etwa 10 Minuten vor dem Anrichten sauere Milch mit Mehl verrührt, über das Fleisch gießen, das Fleisch herausnehmen, in Scheiben schneiden, die Soße über das Fleisch gießen.
Beilage: Rotkraut, (vielleicht glasierte Kastanien), Kartoffelklöße oder Salzkartoffeln.

Hasenpfeffer

Kopf, Hals, Bauchlappen, Lunge, Leber, Herz und Vorderschlegel vom Hasen, ¼ l Essig, etwas Wasser, Suppengemüse, 40 g Fett, 60 g Mehl, etwas Hasenblut, Salz

Das Fleisch in die aus Essig, Wasser und Suppengemüse hergestellte Beize legen, 1—2 Tage stehen lassen, Fett und Mehl braun einbrennen, mit der Beize etwas ablöschen, durchkochen lassen, das Fleisch hineinlegen, weichkochen, zum Schluß die Tunke abschmecken und eine halbe Tasse Hasenblut darunter rühren.
Beilage: Semmelknödel oder Klöße von gekochten Kartoffeln oder Teigwaren, Spätzle und dergl.

Gefüllte Gans

1 junge Gans, Salz, 2 Stengel Beifuß; Fülle wie bei Gefüllter Kalbsbrust (s. S. 176)

Die Gans wird gewaschen, von den restlichen Kielen und Federn befreit, über offener Flamme gesengt, damit alle Härchen verschwinden. Dann salzt man sie innen und außen. Die vorbereitete Fülle gibt man mit der gewiegten Leber, dem Herz und dem Beifuß vermischt in die Bauchhöhle, näht zu und setzt die Gans in 2 fingerhoch heißes Wasser in das Bratgefäß. So läßt man sie in der Röhre unter fleißigem Begießen braten. Junge Gänse brauchen 1—1½ Stunden, ältere 2—3 Stunden Bratzeit. — Die älteren werden in der 1.—2. Stunde zugedeckt gebraten, dann erst aufgedeckt gebräunt. — Das Fett der Tunke wird gut abgeschöpft, damit die Tunke Farbe bekommt.

Andere Fülle für Gansbraten: rohe, halbierte Äpfel, ohne Kernhaus in den Bauch der Gans füllen, 1 Beifußzweigchen mit hineingeben, zunähen. Braten wie üblich.

Beim Anrichten: Nähfaden herausziehen, mittels Löffel Fülle herausholen und neben der Gans heiß anrichten. (Keine Kartoffelfülle in Gansbraten geben; die Kartoffeln schlucken sonst den ganzen Saft; Kartoffeln lieber getrennt geben!)



Gemüse – stark gefragt!

Spinat

1 kg Spinat, 40 g Fett, ½ Zwiebel, 30 g Mehl, ⅛—¼ l Milch, Salz

Spinat lesen, waschen, in Fett dämpfen, mit 1 gewiegten, zerpflückten Brötchen und der Milch verrühren, durchkochen, auf Salz abschmecken. In den fertigen Spinat gibt man noch etwas verwiegten r o h e n Spinat.
Resteverwendung: Spinatsuppe, Spinatfischauflauf, Pudding.

Mangold

1 kg Mangold, 40 g Fett, ½ Zwiebel, 30 g Mehl, Milch zum Ablöschen, Salz

Mangold putzen und von den Stielen befreien (diese werden zu einem Stielgemüse verwendet), waschen, grob wiegen, Fett und Mehl hell einbrennen, das Gemüse darin dämpfen, mit Milch ablöschen, mit Salz würzen. (Sind die Mangoldblätter schon sehr groß und doch zart, dann verwendet man sie gern zu Laubfröschen s. S. 194).

Stielgemüse

1 kg Mangoldstiele, 30 g Fett, 60 g Mehl, ½ Zwiebel, Flüssigkeit, Salz, etwas Milch

Mangoldstiele dünn schälen (Haut abziehen), in gleichmäßige Stifte schneiden und im Salzwasser weichkochen. Fett, Zwiebel und Mehl hell einbrennen, mit Gemüsewasser ablöschen, gut durchkochen, die Stiele kurz mitkochen und vor dem Anrichten mit Salz und Milch abschmecken.

Gurkengemüse

½ kg Gurke, 30 g Fett, 1 kleine Zwiebel, Würzkräuter (Thymian, Estragon), 1 Stück Zucker, 2 Tomaten, 1 rohe Kartoffel zum Binden, vielleicht 1 Schuß Essig

Die geschälte, entkernte Gurke wird gewürfelt, mit Zwiebel und Tomaten in Fett gedämpft, bis sie weich genug ist. Mit geriebener roher Kartoffel gebunden, mit gebräuntem Zucker, Salz und Essig abgeschmeckt.

Gelberüben

1 kg Rüben, 40 g Fett, 20 g Mehl, Zwiebel, gewiegte Petersilie, Wasser, Salz und Zucker, Kümmel nach Geschmack

Rüben waschen, schaben, schneiden, in Fett mit Zwiebel dämpfen, mit Wasser aufgießen, Salz, Zucker dazugeben, zugedeckt dämpfen, mit Mehl bestäuben oder mit etwas roher, geriebener Kartoffel binden und Petersilie dazugeben.

Teltower Rübchen

1 kg Rübchen, 40 g Fett, 1 Zwiebel, 60 g Mehl, Flüssigkeit, Salz, gebrannten Zucker, Milch

Rübchen waschen, schaben, schneiden. Fett, Mehl und Zwiebel dämpfen, etwas Zucker mitbräunen, Rübchen dazugeben, kurz mitdämpfen, ablöschen, weichkochen. Kurz vor dem Anrichten etwas Milch unterrühren.

Schwarzwurzeln

1 kg Schwarzwurzeln, holländische Tunke wie bei Blumenkohl

Wurzeln waschen, schaben, in Stücke schneiden, in Essigwasser mit Mehl legen (damit sie nicht braun anlaufen), in Salzwasser weichkochen und mit weißer Tunke auftragen. (Das Vorbereiten der Schwarzwurzeln ist etwas mühsam. Weniger bekannt ist folgende weniger mühsame Art: Wurzeln gut waschen, in Salzwasser kochen, bis sich die schwarze Haut abstreifen läßt, dann in neuem Salzwasser fertigkochen, schneiden und mit weißer Tunke anrichten).

Spargel

Je frischer, desto weniger holzig. Daher Spargel stets entweder baldmöglichst verwenden, oder in nasses Tuch schlagen. — Vom Kopf bis zum Ende die holzigen Teile abschälen, in reichlich Salzwasser weichkochen, 1 Scheibe Zitrone mitkochen lassen. Auf heißer Platte anrichten. — Beigabe: Entweder weiße Tunke, oder Reibkäse mit etwas brauner Butter; oder man bereitet Salat daraus.

Brech-Spargel

Spargel wie die vorigen zubereiten; entweder mit gerösteten Bröseln und Käse bestreut auftragen oder als Salat angemacht bündelweise von Tomatenringen umschlossen angerichtet.

Hopfensprossen

750 g Hopfenkeimchen, Salzwasser; weiße Tunke s. S. 219

Hopfen waschen, wenn nötig etwas putzen, weichkochen und weiterbehandeln wie Spargel — als Gemüse oder Salat.

Lauchgemüse

6—8 dicke Stangen schön weißer Lauch, 1 rohe Kartoffel, 30 g Fett, Salz

Lauch putzen, alle hellen, fleischigen Teile in fingerbreite Ringe schneiden, gut waschen, in Fett dämpfen, salzen, mit roher geriebener Kartoffel binden.

Chicoréegemüse

Stauden unzerschnitten waschen, Mark ausbohren (damit das Bittere entfernt wird) in heißem Fett langsam dämpfen, salzen, etwas Wasser zugießen, Stauden umwenden, damit sie schön gar werden. Zugedeckt fertigdämpfen.

Chicorée andere Art

4—5 Stauden Chicorée, 40 g Fett, 350 g rohe Kartoffeln, Salz, evtl. Muskat, 1 Zwiebel

Das gerichtete Gemüse nur zur Hälfte weichkochen, Zwiebel und Fett dämpfen, die rohen Kartoffelwürfel und das Gemüse zugeben, durchdämpfen, mit Kochbrühe ablöschen, würzen und weichkochen.

Fenchelgemüse

3 Zwiebeln, 4—5 mittelgroße Gelberüben, 1—2 Fenchelknollen, 35 g Fett, Salz, Petersilie

Zwiebel in Fett andämpfen, Rüben in Würfel geschnitten dazugeben, Fenchelknolle schneiden, auch die feinen grünen Blättchen, mit Wasser aufgießen, salzen, zugedeckt dämpfen, gewiegte Petersilie später dazugeben. Mit Kartoffelwürfeln darin und mitgedämpftem Fleisch ein vorzüglicher Eintopf.

Kohlraben

4—6 Kohlraben, 40 g Fett, 60 g Mehl, Salzwasser, 1 Zwiebel

Gewaschene Kohlraben von Blättern befreien, in Salzwasser kochen, dann alle harten Teile abschälen, alle holzfreien Stücke feinblättrig schneiden, in heller Mehlschwitze dämpfen, mit Gemüsewasser ablöschen. Die grünen Blättchen in Salzwasser kochen, nudelig schneiden, kranzförmig um die Kohlraben anrichten.

Bohnengemüse

Junge Böhnchen schmecken am besten, wenn man sie nach dem Waschen und Entfasern nur in Salzwasser mit Bohnenkraut kocht und nach dem Abtropfen in Fett geschwenkt recht heiß aufträgt. (Man kann als Fett hier ausgebratene Speckwürfel nehmen oder zerlassenes Bratenfett, Reste von Schinkenfett usw.)

Einfachere Art:

1 kg Bohnen, 30 g Fett, 30 g Mehl, 1 kleine Zwiebel, Bohnenkraut, Wasser, Salz

Vorbereitete Bohnen in Salzwasser kochen; helle Mehlschwitze mit Zwiebel dämpfen, Bohnen dazugeben, mit Gemüsewasser ablöschen, durchkochen.

Gedörrte Bohnen

30 g Fett, 200 g Bohnen, ½ Zwiebel, 60 g Mehl, Bohnenkraut, Flüssigkeit, Salz

Die Bohnen sehr sauber waschen und über Nacht einweichen. Fett und Mehl gelb einbrennen, ablöschen, die im Einweichwasser weichgekochten Bohnen mit dem Bohnenkraut zugeben. Vor dem Anrichten salzen.

Brockelerbsen

½ kg Brockelerbsen, 40 g Margarine, 15 g Mehl, Wasser, Salz, etwas Zucker

Die Erbsen enthülsen, in heißer Margarine weichdämpfen, ablöschen und 5 Minuten vor dem Anrichten ein Mehlteiglein einlaufen lassen. Vor dem Anrichten mit Salz und etwas Zucker abschmecken. Ältere Erbsen zuerst in Salzwasser dreiviertels weichkochen, dann wie oben fertigmachen.

Zuckerschoten

1 kg Schoten, 40 g Fett, 60 g Mehl, Wasser, Zucker, Salz, Petersilie

schmecken am besten, wenn sie ganz frisch gepflückt, entfasert, gewaschen und nur langsam in Fett gedämpft sind; etwas Salz, Zucker und gewiegte Petersilie darangeben; oder:

Schoten waschen, entfasern, in Salzwasser kochen. Mehl in Fett hell rösten, mit Kochbrühe ablöschen, Schoten hineingeben, würzen, alles durchkochen.

Mischgemüse oder Leipziger Allerlei

1 kg verschiedene Gemüse (Gelberüben, Erbsen, Kohlraben, Blumenkohl, Pilze und dgl.), 15 g Mehl, 40 g Fett, ½ kleine Zwiebel, Flüssigkeit, Salz

Die Gemüse putzen und schneiden. Fett heiß werden lassen, die Zwiebel und die Gemüse außer Pilze und Blumenkohl dämpfen, Mehl überstäuben, ablöschen, weichkochen. Die Blumenkohlröschen in wenig Salzwasser weichkochen, die geputzten Pilze in etwas Fett dämpfen. Beides erst in das fertige Gemüse geben.

Blumenkohlgemüse

Kohl putzen, in Salzwasser legen, gut waschen. In Salzwasser weichkochen. (Weiße Tunke s. S. 219).

Rosenkohl

½ kg Röschen, 30 g Fett, 60 g Mehl, Flüssigkeit, Salz, etwas Milch

Die Röschen werden von den welken Blättern befreit, gewaschen, kurz in Salzwasser gekocht; in heller Mehlschwitze, die mit Kochbrühe aufgegossen wird, fertiggemacht, mit etwas Milch verrührt und gewürzt. — Am besten schmecken die Röschen nur in wenig Salzwasser gekocht, in Fett geschwenkt und sehr heiß aufgetragen. Übrig gebliebener Rosenkohl mit etwas Mayonnaise vermischt schmeckt kalt ausgezeichnet.

Weißkohlgemüse

1 kg Kohl, 30 g Fett, 1 Zwiebel, 30 g Mehl, Flüssigkeit, Salz, Kümmel, 1 Schuß Essig

Kohl putzen, harte Rippen und welke Stellen entfernen, Strunk ausschneiden, waschen, grob zerschneiden, in Salzwasser kurz sieden, herausnehmen und verwiegen, in Mehlschwitze mitdämpfen, mit Kochbrühe auffüllen, mit Salz, Kümmel, 1 Schuß Essig, nach Geschmack etwas braunem Zucker würzen.

Bayrisch-Kraut

1 kg Weißkraut, 40 g Fett, 1 Zwiebel, 1 Apfel, 10 g Mehl, Salz, etwas Essig

Das Kraut von den äußeren Blättern und dem Strunk befreien. Dann fein einhobeln oder schneiden, mit Salz bestreuen und eine Zeitlang stehen lassen. In heißem Fett die feingeschnittene Zwiebel hell bräunen, das Kraut, sowie den geschälten, vom Kernhaus befreiten, geschnitzelten Apfel zutun und so lange dämpfen, bis alles zusammenfällt, mit etwas Flüssigkeit und Essig ablöschen und zugedeckt weichkochen. Von Zeit zu Zeit umrühren und wenn nötig Wasser nachgießen. Eine Viertelstunde vor dem Anrichten das mit Wasser oder Wein angerührte Mehl einlaufen lassen und gut durchkochen.

Rotkraut

1 kg Rotkraut, 40 g Fett, 1 Zwiebel mit 3 Nelken besteckt, 1 säuerlicher Apfel, 10 g Mehl, Salz, Essig

Kraut putzen und hobeln, in Fett andämpfen, ablöschen, mit Zwiebel, Apfel, Salz und Essig weichdämpfen, mit Mehl bestäuben, auskochen. — Rotkraut paßt vorzüglich zu Wild, Rindfleisch, zu trockenen Kartoffelgerichten wie Kartoffelpudding, Kartoffelnudeln, zu verschiedenen Würsten, zu Pökelfleisch und läßt sich mit Maronen umlegt schön anrichten.

Rotkraut mit Weintrauben

(Man nimmt billige Trauben, sie dürfen sauer sein), 1 kg Kraut, 40 g Fett, ½ kg Traubenbeeren, 2 große Äpfel, nach Geschmack Zucker, Salz, Nelken, Zimt

Kohl hobeln, Äpfel schälen, in Stücke schneiden, alles in Fett dämpfen. Die gewaschenen Beeren zum Kraut geben, alles fertigdämpfen, würzen. Nur den Zimt ganz zuletzt beigeben, da er sonst die schöne Farbe verdirbt.

Winterkohl oder Grünkohl

1 kg Kohl, 40 g Fett, ½ Zwiebel, 30 g Mehl, Milch und Wasser, Salz

Die Blätter von den Stielen abstreifen, waschen, weich sieden, durchtreiben oder wiegen, Fett, Zwiebel und Mehl gelblich einbrennen, mit Milch und Gemüsewasser ablöschen, den Kohl mindestens zehn Minuten mitdämpfen und vor dem Anrichten salzen.

Sauerkraut

1 kg Sauerkraut, 1 Zwiebel mit 3 Nelken besteckt, 3—4 zerdrückte Wacholderbeeren, etwas Kümmel, 1 Apfel, Wasser, 15 g Mehl oder 1 rohe Kartoffel, Salz, etwas gebrannten Zucker nach Geschmack

Kraut nicht waschen! Mit wenig Wasser aufs Feuer setzen, Zwiebel, Apfel, Gewürze beigeben, zuletzt mit Mehl oder roh geriebener Kartoffel binden, gut abschmecken.

Kürbisgemüse

1 kg geschälten und geputzten Kürbis, 40 g Fett, knapp 1/8 l saure Milch mit etwas Mehl, gewiegten Dill und Estragon, Salz, etwas Essig

Kürbis fein schneiden, salzen und mit etwas Essig begießen, 2 Stunden stehen lassen, (wenn der Saft bitter ist, gießt man ihn ab, sonst nicht). Fett anbräunen, Kürbis dazugeben, salzen, auf raschem Feuer garkochen. Fleißig schütteln. Zuletzt Sauermilch mit Mehl verrührt, Kräuter und Gewürz dazu geben.

Erbsenbrei

250 g gelbe Erbsen, 30 g Fett, 40 g Mehl, Zwiebel

Die Erbsen gut waschen und in weichem Wasser über Nacht einweichen (das Wasser darf nicht durch Soda oder Natron weich gemacht werden, sondern durch Abkochen). Am andern Morgen die Erbsen in Einweichwasser weichkochen und durch ein Sieb streichen. Fett, Zwiebel und Mehl hellbraun rösten, den Erbsenbrei dazu tun, wenn nötig verdünnen und dann erst salzen.

Weiße Kernbohnen

250 g Bohnenkerne, 30 g Fett, 40 g Mehl, Zwiebel und Essig

Kernbohnen einweichen und weichkochen wie die Erbsen. Fett, Mehl und Zwiebel hell rösten, mit Bohnenwasser ablöschen, die Bohnen darin aufkochen, mit Salz und Essig abschmecken.

Linsen

250 g Linsen, 30 g Fett, 40 g Mehl, Zwiebel, 1 Schuß Essig

Linsen einweichen und kochen wie die Erbsen. In rauchheißem Fett das Mehl dunkel rösten, die Zwiebel mitbräunen, mit Linsenwasser ablöschen und zu den Linsen gießen.

Pilzgerichte

Um festzustellen, ob ein Pilz eßbar ist, werden oft die wunderlichsten Methoden angewendet; vom silbernen Löffel, der anlaufen soll, bis zur blaugewordenen Schnittfläche des Pilzes nimmt man die verschiedensten Proben zu Hilfe. Es gibt aber nur ein zuverlässiges Mittel, die Eßbarkeit eines Pilzes festzustellen, nämlich die Pilze wirklich sicher zu kennen! Es genügt hierbei nicht, die Arten zu wissen; man muß auch beachten, ob ein eßbarer Pilz noch genießbar ist. Das kann sich je nach Alter des Pilzes, nach Witterung und Standort ändern. In regelmäßig sich wiederholenden Kursen und Führungen bemühen sich die zuständigen Stellen den Pilzliebhabern neben den bekanntesten auch die weniger beachteten, oft sehr schmackhaften Pilze zu zeigen und mit der Zubereitungsart vertraut zu machen. Immer noch gehen in den deutschen Wäldern alljährlich große Mengen Pilze zugrunde, weil sie noch zu wenig gekannt und gesammelt werden. Das Beste ist, man läßt sich von einem Pilzkenner wiederholt führen, bis man genug Bescheid weiß. Das ist sicherer als die schönsten Tabellen. Wer die einzelnen Pilzarten nach „Familien" geordnet erst einmal kennt, wird bald das nötige Wissen auf diesem Gebiet haben. Darum: Pilze kennen lernen, und dann — richtig behandeln! Da Pilze nicht nur als Frischgemüse geeignet sind, sondern auch billigen Wintervorrat geben (getrocknet oder sterilisiert) wird sich die einsichtige Hausfrau rechtzeitig darum kümmern.

Pilze schmecken vorzüglich als Pilz-Suppe, oder als Zutat zu Gemüsesuppe; als Gemüse oder als Pilzsalat zu Rindsbraten (besonders die in Essig eingekochten Pilze); als Fülle in Pfannkuchen, oder in Gemüsen; als Zutat in feine Tunken, besonders zu Wild; im Reisrand oder im Kartoffelrand angerichtet. Da sie geschmacklich gut mit vielen anderen Nahrungsmitteln zusammenstimmen, nimmt man sie gerne zu Eintopfgerichten und zu kleinen Ragouts und Vorspeisen.

Ob man von den Pilzen die Haut abziehen muß, ob man Lamellen oder Röhrchen entfernen soll oder nicht, lernt man nur aus Erfahrung und Übung. Häufig kommt es dabei auch auf Alter und Güte der Pilze an. Gründlich waschen — und so rasch wie möglich verwenden. Über Nacht werden Pilze, die man gesammelt hat, meist schon madig; gekaufte Pilze immer am selben Tag verwenden. Wurmige Stellen möglichst sorgfältig entfernen. — Bei Zubereitung von Morcheln beachte man sehr die Kochvorschrift. Morcheln und Speiselorcheln werden zu häufig verwechselt. Die Lorchel enthält Stoffe, die äußerst schädlich sind, wenn man die Lorchel nicht 3 Minuten lang abkocht und dieses Kochwasser wegschüttet (also diese Kochbrühe nicht verwenden!) Weitere Zubereitung wie üblich.

Pilzsuppe

¼ kg beliebige eßbare Pilze, 30 g Fett, 40—50 g Mehl, etwas Salz, Kümmel, reichlich gehackte Petersilie, 1¼ l Gemüsebrühe

Mehl hell rösten, geputzte, Pilze dazugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen, würzen und auskochen lassen, gewiegte Petersilie darangeben und nach Belieben 1 Schuß Essig.

Gedämpfte Pilze

¼ kg geputzte Pilze, 30 g Fett, 25 g Mehl, gehackte Petersilie, Salz, nach Belieben etwas Milch. Wenn man nicht genug Pilze hat, 1—2 Milchbrötchen und 1 Ei.

Geputzte, feinblättrig geschnittene Pilze in Fett dämpfen, mit Mehl bestäuben, zugedeckt mit ganz wenig Wasser weich werden lassen (Vorsicht, Pilze ziehen meist viel Wasser!). Mit Salz und Petersilie abschmecken. — Hat man nicht genug Pilze für dieses Gericht, so kann man es durch geweichte Milchbrötchen und ganz zuletzt Zugabe von 1 verquirltem Ei verlängern.

Pilze mit Blumenkohl

1 Kopf Blumenkohl, ½ kg Pilze, etwas Fett, Pfannkuchenteig aus 1 Eigelb, etwas Milch, Mehl und Salz

Blumenkohl in Salzwasser kochen, abtropfen lassen. Die gedämpften Pilze in gefettete Auflaufform richten, die Blumenkohlröschen darüber legen, das Ganze mit etwas Pfannkuchenteig übergießen und in der Röhre backen. — Anstelle von Pfannkuchenteig kann man auch Bröseln, zerlassenes Fett und etwas Reibkäse über das Ganze geben. Hellbraun backen.

Pilze mit Reis (ohne Fett)

125 g Reis, ½ kg Pilze, Salzwasser, etwas Tomatenmark

Verlesenen Reis kochen; unter den halbfertigen Reis die geputzten Pilze und das Tomatenmark geben, gar werden lassen. — Verfeinert: Reis in etwas Fett anrösten, Zwiebel und zerschnittene Tomaten mitdämpfen, mit Brühe auffüllen, unter den halbfertigen Reis die geputzten Pilze mischen. Gar werden lassen.

Pilzkotelett

½ kg vorbereitete Pilze, Semmelbröseln nach Bedarf, 1 Ei, 40—50 g Fett, gehackte Zwiebel, reichlich Petersilie, etwas Salz, Backfett

Geputzte Pilze durch die Maschine drehen, alle Zutaten mischen, sodaß es gut hält, würzen und auf der Pfanne kleine Koteletts backen. — Dazu gibt es entweder Kartoffelsalat, oder grünen oder Rannensalat (= rote Beete). — Reste dieser Speise am gleichen Tag verwenden zu Pilzsuppe.

Pilz-Würstchen

Pilzwürstchen bereitet man auf die gleiche Weise, nur formt man sie in gut fingerlange Stückchen und rollt sie vor dem Backen in Bröseln.

Kartoffelmaultaschen mit Pilzen gefüllt

350 g geriebene, gekochte Kartoffeln (tags zuvor gekocht), 350 g Mehl, Salz, 30 g Fett; ¼ kg gedämpfte Pilze (s. S. 190), 1 Eigelb

Wir bereiten einen Kartoffelteig aus Kartoffeln, die mit etwas Fett, Salz und dem nötigen Mehl vermischt und gut durchgeknetet werden. Dann wellt man ihn aus, schneidet Rechtecke, belegt diese mit gedämpften Pilzen und schlägt den Teig vorsichtig darüber zusammen, bestreicht die Maultaschen mit Eigelb und bäckt sie auf gefettetem Blech in der Röhre zu schön gelber Farbe. — Man kann die Maultaschen auch in gefettete Bratpfanne geben, mit etwas Fett bestreichen, und sobald sie zu backen beginnen, mit etwas kochender Milch übergießen damit sie schön saftig bleiben. — Wer sie recht rösch haben will, streicht sie nur mit Fett und läßt die Milch weg. — Als Beilage gibt man Wirsing oder Sauerkraut oder Salat.

Pilze lassen sich, gedämpft und mit kurzgehaltener Tunke gut verwenden zum Füllen von Gemüsen. Auf diese Weise kann man füllen: Ausgehöhlte Kartoffeln, halbierte frische Gurken (Gurkenschiffchen), grüne, deutsche Paprikaschoten, zusammen mit Reis. Auch in Hackbraten, in die Fülle von Krautwickeln lassen sich Pilze verwenden.

Brätlinge

Brätlinge werden nur gut gereinigt, nicht zerschnitten. Man legt sie mit dem Hut nach unten in eine gefettete Bratpfanne, streut Salz und Kümmel darauf und macht sie im Rohr fertig. Sie schmecken vorzüglich. Man kann sie auch auf der völlig sauberen Herdplatte braten. Sie gehören zu den feinsten deutschen Pilzen.

Ausgebackene Gemüse — verschiedene Beilagen und Vegetarische Speisen

Siehe auch: Eintopfgerichte, Quargspeisen, Käsespeisen.

Selleriekūchlein

1 kg Sellerie, 100 g Mehl, 1/10 l Milch, 1 Ei, Salz, Backfett

Den sauber gewaschenen und gebürsteten Sellerie in Salzwasser etwa halbweich kochen, schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden, in einen Backteig tauchen, den man aus Mehl, Milch, Ei und Salz bereitet hat, und auf der Pfanne hellbraun backen. — Als Abendessen mit Salat dazu auftragen.

Überbackener Blumenkohl

1 großer Blumenkohl, 40 g Margarine, 80 g Mehl, 1 Eigelb, einige Eßlöffel Milch, 30 g Käse, etwas Weckmehl, einige Butterstückchen oder Margarine

Den Blumenkohl putzen, waschen, in wenig Salzwasser weichkochen, Margarine und Mehl hell einbrennen, mit Gemüsewasser ablöschen, die Soße durchkochen lassen. Zum Schluß mit Eigelb und Milch abziehen. Den zerkleinerten Blumenkohl in eine bebutterte Auflaufform legen, die dicke Buttersoße darübergießen, etwas Weckmehl und Käse daraufstreuen, Butterstückchen darauflegen, den Auflauf eine halbe Stunde überbacken.

Blumenkohl im Ausbackteig

1 großer Blumenkohl, 100 g Mehl, 1 Ei, 1/10 l Milch, Salz, Backfett

Den Blumenkohl putzen, im Salzwasser halb weichkochen, dann einzelne Rosen abbrechen, in den von Mehl, Ei, Milch und Salz hergestellten Pfannkuchenteig tauchen, in heißem Fett auf der Pfanne backen. — Wenn als Hauptgericht aufgetragen, Salatplatte dazugeben.

Japanischer Lauchtopf
mit Ochsenfleisch („S'kiaki")

½ kg abgelegenes Ochsenfilet, reichlich Lauch (möglichst dicken, weißen, fleischigen), etwas Weißkraut, sehr viel Zwiebel, 50 g Rinderfett, Salz (nach Geschmack etwas Zucker)

Das von allen Sehnen befreite Fleisch wird kleinwürflig geschnitten. 5—6 dicke Lauchstengel schneidet und wäscht man (nur die weißen Teile verwenden!), desgleichen Weißkraut und schneidet 5—6 Zwiebel klein. — In einer Kasserolle läßt man das Fett heiß werden, gibt die Zutaten hinein, würzt gut und läßt das Ganze zugedeckt fertigbraten. Wenn nötig mit Flüssigkeit nachgießen, aber mäßig. — Körnig gekochten Reis füllt man in Portionsnäpfchen (knapp halb voll), und jedes gibt bei Tisch von dieser Speise über den Reis. — Man kann das Gericht vereinfachen, indem man zuletzt Kartoffelwürfel mitschmoren läßt. Dadurch erübrigt sich der Reis und man kann es als Eintopfgericht auftragen.

Chinesisches Bohnengericht mit Fleisch

Je 200 g grüne Bohnen, weiße gequellte Bohnen und Zwiebel und drei Sorten Fleisch: Hammel, Rind, Schwein, je 100 g; Salz

Alle Zutaten werden geputzt, in Rinderfett langsam gargeschmort, über gekochtem, körnigen Reis in Portionsnäpfchen angerichtet; oder: man schmort die nötige Menge rohe Kartoffelwürfel mit, dann erübrigt sich der Reis, und man kann die Speise als Eintopfgericht auftragen.

Gefüllte Kartoffeln

Resteverwendung; Zutaten etwa: 8 große gleichmäßige Kartoffeln; Fülle: je nach vorhandenen Resten

Die geschälten, rohen Kartoffeln werden ausgehöhlt, mit einer Fülle aus feingewiegten Fleischresten, Zwiebel, Petersilie, Bröseln, vielleicht Spinat (oder anderem Gemüse) eingestrichen und mit Salz und Majoran gewürzt. Etwas Fett in der Bratpfanne heiß machen, die Kartoffeln mit der offenen Seite nach oben nebeneinander stellen, zugedeckt andämpfen, mit Flüssigkeit weichschmoren.

Gefüllte Paprikaschoten

Man rechnet pro Kopf (je nach Größe der Früchte) 2—3 Schoten deutschen Paprika.
Zur Fülle braucht man 250 g Kalbfleisch, 150—200 g Reis, etwas Fett, Zwiebel, Salz; zur Tunke: 1/8 l saure Milch und 25 g Mehl, 2 Teelöffel Tomatenmark, etwas Rosenpaprika, Salz, eine Spur Zucker.

Schoten waschen, um den Stiel ausschneiden, Stengel, Kerne und die Rippen im Kernhaus entfernen (ohne die Schoten zu sprengen). Mit gequollenem Reis und mit Zwiebel gedämpftem Kalbfleisch (gewiegt oder fein gewürfelt) füllen, aufrecht in die Kasserolle stellen, in Öl oder Fett andämpfen, mit etwas Wasser auffüllen. Nach 15 Minuten die gut mit Mehl verrührte Sauermilch und Tomatenmark dazugeben, langsam fertigdämpfen. — Hat man zufällig mehr Reis gekocht, als benötigt, richtet man ihn hübsch mit den Schoten an.

Gefüllte Gurken

4 große Gurken, Fleischfülle von 250 g Hackfleisch, 2 Brötchen, 1 Ei, Salz, Zwiebel, Petersilie, 30 g Speck, einmal Tomatentunke (s. S. 219)

Die Gurken versuchen ob sie bitter sind, von der Blüte zum Stiel schälen, der Länge nach durchschneiden, aushöhlen, die Fülle hineintun, lose zusammenbinden und in der Tomatentunke weichkochen. Vor dem Anrichten den Bindfaden lösen. Man kann die Gurkenhälften auch in Fett anbraten, mit Wasser ablöschen und weich dünsten, die Tomatentunke wird dann getrennt angerichtet.

Laubfrösche

½ kg großblättrigen Mangold, 250 g gekochtes oder gebratenes Fleisch, Salz, 2—3 Löffel Bröseln, vielleicht 1 Eigelb oder etwas Milch

Blätter waschen, vorsichtig die Mittelrippe einkerben, damit sich die Blätter rollen lassen, dann mit der durchgetriebenen Fleischmasse, die mit Salz, Ei und Bröseln verrührt ist, füllen und gut einrollen, binden und dann kurze Zeit in kochendes Wasser tauchen. Dann abtropfen und in Fett langsam schmoren, nach Bedarf etwas Wasser nachgießen.

Spinatpudding

1 kg Spinat, 4 Brötchen, 1/8 l Milch, 20 g Fett, 2—3 Eier

Den Spinat verlesen, sauber waschen, dämpfen, fein hacken. Die Brötchen mit etwas Milch einweichen, ausdrücken, fein verzupfen, Zwiebel im Fett dämpfen, vom Feuer nehmen, abkühlen lassen. Spinat und Brötchen dazugeben, Eigelb unterrühren, abschmecken, zuletzt den steifen Eischnee untermischen, die Masse in die vorbereitete Form füllen, im Wasserbad eine Stunde kochen.

Spinatauflauf

1 kg Spinat, 4 Brötchen, 40 g Fett, ½ l Milch, 2—3 Eier, Weckmehl, Butterstückchen oder Margarine

Den Spinat verlesen, waschen, dämpfen, fein hacken. Brötchen in etwas Milch einweichen, ausdrücken und verzupfen, ausbraten; den Spinat mit den verzupften Brötchen dämpfen, mit etwas Milch ablöschen, vom Feuer nehmen, kalt werden lassen, Eigelb unterrühren, abschmecken, Eischnee unterziehen bzw. lose untermischen, in vorbereitete Auflaufform füllen, mit Weckmehl und Butterstückchen bestreuen, ½—¾ Stunden im Backofen aufziehen.

Spinatkuchen

Hefenteig von 250 g Mehl, 1 kg Spinat, 50 g Fett, ¼ l Milch, 2 Eier, Salz

Hefenteig wie zu Weißbrot (s. S. 249) herstellen, auswellen, ein großes, rundes Blech damit belegen. Spinat verlesen, waschen, kurz dünsten, fein hakken, Spinat im Fett dämpfen, mit etwas Milch ablöschen, vom Feuer nehmen, nach dem Erkalten Eigelb und Eischnee untermischen, die Masse auf den Teigboden streichen, den Kuchen bei guter Hitze kurz backen. Heiß zu Tisch geben.

Zwiebelkuchen

Hefenteig von 250 g Mehl, 4 große Zwiebeln, 40 g Fett, 30 g Mehl, ¼ l Milch in Fett, Salz, 2 Eier

Hefenteig herstellen wie zu Weißbrot (s. S. 249), großes, rundes Blech damit belegen. Zwiebel schälen, in feine Scheiben schneiden, Zwiebeln in Fett glasig dämpfen, vom Feuer nehmen, abkühlen lassen. Mehl mit Milch glattrühren, zu den Zwiebeln geben, ebenso die Eier, die Masse abschmecken, auf den Teigboden verteilen, bei guter Hitze backen, heiß auftragen.



Salat

hält gesund

Kartoffelsalat

½ kg Kartoffeln, ¼ l Gemüse- oder Fleischbrühe, 3 Eßlöffel Essig, 2—3 Eßlöffel Öl, Zwiebel, Salz

Frischgekochte Schalenkartoffeln so heiß wie möglich schälen und in dünne Rädchen schneiden, etwas lauwarme Fleischbrühe, die geriebene oder feingewiegte Zwiebel, Salz, Öl und Essig mischen, über den Salat gießen, vorsichtig untereinandermengen, gut durchziehen lassen. (Ob man mehlige oder speckige Sorten zum Salat bevorzugt, ist Geschmacksache). — Verfeinert: saure Gurken daruntergeben, oder Braten, Schinken oder Heringsstreifchen; oder Schnittlauch, Kresse und Dill; oder einige Scheiben Sellerie, Äpfel oder hartes Ei.

Geriebener Kartoffelsalat

ist besonders gut geeignet als Beilage zu allen Gemüsen und Fleischgerichten, die Tunken haben, aber auch zu kalten Braten, Wurstsachen und Salatplatten. Hauptsache: die Kartoffeln müssen tags zuvor gekocht und trocken-mehlige Sorte sein! — Salattunke aus Essig, Öl, Salz; fein gewiegte Zwiebel nach Geschmack. Die geschälten Kartoffeln werden gerieben und durchgepreßt, müssen aber ganz locker bleiben. Darum besprengt man sie vorsichtig lagenweise mit gut abgeschmeckter milder Salattunke und richtet sie behutsam an.

Kopfsalat

1 feste Staude Salat, Tunke aus mildem Essig (oder Zitronensaft), mäßig Salz und Öl, etwas Zucker, reichlich gewiegten Kräutern (Borretsch, Estragon, Dill, Zitronenmelisse, Pimpernell, Schnittlauch), gewiegte Zwiebeltriebe

Die Salattunke mischt man zeitig und läßt die grünen Zwiebeltriebe eine Weile darin ziehen. — Der Salat wird zerlegt und rasch in reichlich Wasser gewaschen, gut ausgeschwungen, und erst kurz vor dem Auftragen mit der sorgfältig abgeschmeckten, durchgeseihten Tunke gut vermischt. Die Schüssel, in der man den Salat anrichtet, reibt man vorher mit 1 Zehe Knoblauch aus; das gibt einen ganz vorzüglichen, unauffälligen Beigeschmack. Die Kräuter gibt man beim Anmachen des Salats dazu.

Endiviensalat

1—2 Kopf Endivie, 1 Eßlöffel Öl, 1 Eßlöffel Wasser, Salz

Man kann die Blätter fein nudelförmig oder nur grob schneiden oder auch ganz lassen. Ist der Salat sehr bitter, legt man die Blätter ¼ Stunde in lauwarmes Wasser, um die bitteren Stoffe herauszuziehen. — Im übrigen wird er wie Kopfsalat bereitet.

Feld- oder Ackersalat

100 g Salat, Salattunke aus Essig (oder Zitronensaft), Salz, vielleicht Zucker, Salatkräuter nach Belieben

Die geputzten Sträußchen werden schnell in reichlich Wasser gewaschen, gut ausgeschwungen und mit Tunke angemacht. Nicht mehr lange stehen lassen; der Salat soll frisch und kernig aufgetragen werden. — Feldsalat legt man gern kranzförmig um Kartoffelsalat; wer es liebt, gibt ½ geriebenen Apfel an den Salat.

Chicoréesalat

2—3 Stauden Chicorée, leichtes Essigwasser, gehackte Zwiebel, Marinade aus Essig, Öl, Salz, etwas Zucker und nach Belieben gewiegten Salatkräutern (Estragon, Borretsch, Basilikum und Schnittlauch) oder frischer Kresse

Den bitteren Geschmack des Chicorée beseitigt man, indem man den Strunk zuerst ausbohrt, den Chicorée sodann fein schneidet und ½—1 Stunde in lauwarmes Essigwasser legt. Dann läßt man den Salat gut abtropfen und mischt ihn mit den übrigen Zutaten. Die frische Kresse wird getrennt gewaschen und gut ausgeschwungen. — Chicorée wird gern zusammen mit anderen Salaten gereicht, z. B. mit Rot-Rübensalat, Tomaten-, Kartoffel-, Bohnen- und Feldsalat.

Paprikasalat

Grüne Paprikaschoten werden gebrüht. Man läßt sie einige Minuten stehen, damit man die Haut abziehen kann. Dann befreit man sie von Stiel und Kernen, löst auch die etwas erhabenen Rippen innen heraus und schneidet sie in Ringe und macht sie mit Essig, Öl und Salz an.

Tomatensalat

1 kg feste Tomaten, milder Essig, wenig Öl, Salz und etwas Zucker, gehackte Petersilie und Schnittlauch gehackte Zwiebel nach Geschmack

Die gewaschenen, in Scheiben geschnittenen Tomaten werden mit gut abgeschmeckter Salattunke übergossen und durchgeschüttelt, weil die Scheiben ganz bleiben müssen. — Beim Anrichten Kräuter und nach Belieben Zwiebel obenaufstreuen. — Tomatensalat mit Bohnensalat und reichlich Zwiebeln gemischt schmeckt vorzüglich. Diesen Mischsalat, in Schraubdose verpackt, kann man als erfrischenden Tourenproviant mitnehmen.

Paprika-Tomatensalat

Die beiden Salatarten lassen sich gut mitsammen anrichten, da sie sich im Geschmack vertragen und sehr appetitlich aussehen.

Bohnensalat

500—750 g zarte grüne Bohnen (möglichst fadenlose Sorte!) reichlich Zwiebel, Salatmischung aus Essig, Öl, Salz, reichlich Schnittlauch

Die sorgfältig geputzten, weichgekochten Bohnen werden mit den übrigen Zutaten vermischt, gut abgeschmeckt und einige Stunden kühl gestellt.

Selleriesalat

1 große Sellerieknolle, Salzwasser, milder Essig, wenig Öl, 1 bis 2 Äpfel, etwas Zucker und gehackte Nüsse zum Anrichten

Die Knolle muß sehr gut gewaschen, aber Wurzeln und Blattansatz dürfen vor dem Kochen nicht weggeschnitten werden. Sellerie in Salzwasser weichkochen, heiß abschälen und sofort mit Salatmischung und Äpfelschnittchen vermischen. (Damit der Selleriesalat schön weiß bleibt, empfiehlt es sich, die Kochvorschrift genau zu beachten. Bei vorzeitigem Entfernen von Blattansatz und Wurzeln dringt die Kochbrühe ein. Man darf Sellerie auch nicht zu lange kochen lassen.)

Gelberübensalat

½ kg gekochte Gelberüben, Salz, 1 Eßlöffel Öl, Essig und Zwiebel nach Geschmack, etwas Wasser

Die noch heißen Gelberüben schaben, in Rädchen schneiden, anmachen, gut durchziehen lassen.

Gelberübensalat, süß

½ kg geschabte Gelberüben wäscht man rasch, reibt sie auf der Glasraffel und läßt sie in kochender Zuckerlösung weich werden. Dann schmeckt man mit Zitronensaft ab. — Als Beilage zu Rindfleisch oder zu Wild.

Rettichsalat

2 große Rettiche (möglichst milde!) Salz, wenig Öl, etwas Essig, Schnittlauch, klein gewiegte Blättchen Salbei und Tripmadam

Der Rettich wird gewaschen, ganz dünn geschält, sehr fein gehobelt, noch besser grob geraffelt, mit der Marinade angemacht und bald aufgetragen. Den sich bildenden Saft nicht abgießen!

Blumenkohlsalat

1 Kopf Blumenkohl, Salzwasser; Salatmischung aus mildem Essig, Öl, Salz nach Bedarf

Blumenkohl von welken grünen Blättern befreien, putzen, in Salzwasser durchwaschen, in leicht gesalzenem Wasser weichkochen, abtropfen, zerlegen, kalt mit Salatmischung übergießen. Mit Kräutertunke angemacht: Den unzerlegten gekochten Blumenkohl nach dem Erkalten mit der folgenden Mischung kurz vor dem Anrichten übergießen: 1 Gewürz- oder Salzgurke, die gehackt wurde, vermischt man mit 1 gehackten harten Ei, Schnittlauch, Essig, Öl, Salz und mildem Paprika, mengt alles gut durch und läßt es ziehen.

Gurkensalat

1 Gurke, Marinade aus Essig (oder Zitronensaft), Öl, Salz und Salatkräutern (besonders Dill, Estragon, Thymian, Schnittlauch)

Gurke von der Blüte zum Stiel schälen, versuchen ob sie bitter ist, hobeln oder schneiden, erst kurz vor dem Auftragen mit der Salatmischung übergießen.

Rotrübensalat

1 kg rote Rüben, Marinade aus ¼ l mildem Essig, 4—5 Eßlöffel Zucker, ½ Teelöffel Salz, 1 Lorbeerblatt und Kümmel

Die rein gewaschenen Rüben werden gekocht. Man darf keine Wurzeln abschneiden, da sonst der Saft austritt. Die gekochten Rüben werden heiß geschält, geschnitten und heiß durchs Sieb mit der obigen Mischung übergossen, die vorher 15 Minuten gekocht und sorgfältig abgeschmeckt war. Die Marinade soll ähnlich würzhaft und süß schmecken, wie zu süßsauren Gurken!

Rotkraut und Weißkraut

gehört, besonders in den Jahren guter Kohlernte, zu den vorteilhaftesten Gemüsen. — Von den vielen Möglichkeiten der Verwendung hier einige Arten:

Krautsalat

Das gehobelte Kraut wird gebrüht, bleibt 5 Minuten zugedeckt beiseite stehen, wird abgetropft und heiß mit folgender Mischung angemacht: Speckwürfel werden mit geschnittener Zwiebel hell ausgebraten, mit Salz und Pfeffer und Essig an das Kraut gegeben und alles gut durchgemischt. Das Brühwasser zu Gemüsesuppe verwenden. — Oder: Speckwürfel ausbraten, Öl dazugeben, das Kraut, fein gehobelt, mit Zwiebelringen dazugeben, mitbräunen, mit gutem Essig (der nicht zu scharf sein soll) ablöschen, mit Salz und Kümmel würzen, heiß auftragen. Oder: Feingehobeltes Kraut in einer Schüssel mit Salz durchkneten, bis der Saft auszutreten beginnt. Dann mit Essig, Öl und Kümmel anmachen.

Gemüsesalat

1 kg verschiedene Gemüse, 3 Eßlöffel Essig, 2 Eßlöffel Öl, Salz, Mayonnaise von 2 Eigelb

Die in Salzwasser weichgekochten Gemüse in kleine Formen schneiden, noch warm mit den Zutaten vermischen, gut durchziehen lassen.

Italienischer Salat

250 g Bratenreste, ½ gut gewässerter Hering oder 2 Sardellen, 2 saure Äpfel, 8 große gekochte Kartoffeln, 4 Essiggurken, 125 g Gelberüben, 125 g Erbschen, 125 g rote Rüben, Mayonnaise von 2 Eiern

Die Bratenreste sowie alle anderen Zutaten in ganz feine, kleine Streifen schneiden, mit in einer dickflüssigen Mayonnaise anmachen, gut durchziehen lassen, vor Gebrauch mit etwas dicker Mayonnaise überziehen, mit einem Kranz von kleinen Tomatenscheiben oder mit Grün anrichten.

Um für festliche Gelegenheiten eine größere Menge italienischen Salat herzustellen, nimmt man folgende Zutaten:

½ kg kalten Braten, 250 g fertige, offene Mayonnaise, 4 Gewürzgurken, 1 kg säuerliche Äpfel, ½—1 kg rote Rüben, 1—2 Salzheringe, 1 große Sellerieknolle, 1 Eßlöffel gehackte Kapern, 2—3 kg gekochte Kartoffeln, Salz, Essig, Öl, Düsseldorfer Senf. (Wer es liebt, gibt grüne Erbschen oder Räucheraal hinein)

Rote Rüben kochen, desgleichen Sellerie; Salzheringe (über Nacht gewässert) entgräten, durch eine helle Einbrenne die Mayonnaise strecken, die kleinwürflig geschnittenen Zutaten damit vermischen.

Dänischer Salat

375 g Teigwaren-Hörnchen, 250 bis 375 g Pflückerbsen (auch Dosengemüse) 2 Gewürzgurken, 200 g Bratenreste, Schinken oder gute Wurst, 250—375 g frische Tomaten, Mayonnaise von zwei Eiern

Die gekochten, gut abgeschwenkten Hörnchen mischt man mit den weichgekochten Erbsen, schneidet die übrigen Zutaten würflig und bindet das Ganze mit Mayonnaise. — Die Speise wird gut gekühlt aufgetragen. Heißer Tee und dunkles Vollkornbrot dazu — und wir haben ein vorzügliches Abendessen. Die Menge ist ziemlich groß, aber kühl aufbewahrt hält sich übriggebliebener Salat auch über Nacht.

Heringsalat

1 Hering, 1 kg gekochte Kartoffeln, 2 große Äpfel, 1 Salzgurke, nach Belieben etwas Bratenreste oder Schinken; zum Binden entweder Mayonnaise oder Marinade aus Essig, Öl, wenig Salz (der Hering ist gesalzen!)

Den über Nacht gewässerten Hering entgrätet man, schneidet alle Zutaten in Würfel und schmeckt den Salat gut ab. Man richtet ihn bergartig an, setzt obendrauf den Heringskopf, verziert mit Petersilie, Gurke, Radieschen (die man zu kleinen Rosen schneidet).

Fleischsalat

350—400 g Bratenreste, Wurst, Schinkenschnipfel und dgl., Mayonnaise von 2 Eigelb, 2—3 Essiggürkchen, etwas Petersilie

Das Fleisch in kleine Stückchen schneiden, mit der Mayonnaise anmachen, mit Essiggürkchen und Petersilie verzieren.

Fischsalat

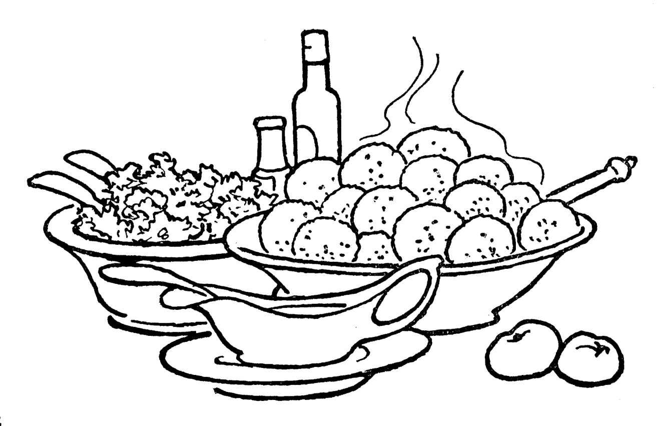
½ kg Fischreste (von gekochtem Schellfisch, Kabeljau und dergl. oder von gut entgrätetem Flußfisch). Die Fischreste müssen einwandfrei frisch sein! — Zum Anmachen des Salats Marinade aus Essig, Öl, etwas Salz, Zitronensaft, Schnittlauch und 1 Teelöffel Senf, vielleicht etwas Paprika. Zitrone und Petersilie zum Anrichten

Den sorgfältig entgräteten Fisch zerpflückt man und läßt ihn mit allen Zutaten gründlich durchziehen. Gut schmeckt es, falls die Fischreste für ein eigenes Gericht nicht ausreichen, das Ganze unter frischen Kartoffelsalat zu mischen und vielleicht noch 1 geschnittene Salzgurke oder Würzkräuter (Dill, Kresse, Zwiebelschloten) beizugeben.
Fischsalat läßt sich auf jeder bunten Salatplatte hübsch anrichten, in Tomaten füllen, mit Sulz oder Mayonnaise überzogen und mit Krabben verziert anrichten.

Echt Nürnberger Ochsenmaulsalat

1 Ochsenmaul, Schweinsohren, Rüssel, Schweinsfüsse, reichlich Salzwasser; ferner: Zwiebel, Lorbeerblatt, Essig und Öl

Das Ochsenmaul wird gut gereinigt und weich gesotten; ebenso Schweinsohren, Rüssel und Füße. Dem Sud mischt man alle Gewürze bei. — Das weichgekochte Fleisch wird von allen Knochen und Abfällen befreit, feinblättrig aufgeschnitten und mit Marinade angemacht. Verwendet man den Salat nicht gleich, so gibt man das Öl erst vor Gebrauch dazu. Die Kochbrühe eignet sich gut zur Bereitung von Sulz.



Gute Kartoffelgerichte – immer beliebt

Siehe auch unter Quargspeisen, Eintopfgerichten und Salaten.

Hausfrauen, denkt daran: Kartoffeln besser nicht roh schälen, denn das Kochwasser laugt wichtige Nährstoffe (Mineralien) aus. Außerdem ist der Abfall beim Schälen roher Kartoffeln größer. — Will man aber z. B. Salzkartoffeln bereiten und sie nicht in Dampf kochen, sondern im Wasser, so versteht es sich von selbst, daß man diese Kochbrühe dann zu Suppe oder Tunke verwendet, da sie wertvolle Bestandteile der Kartoffel enthält.

Am besten wird die Kartoffel ausgenützt, in der Schale im Dämpfer gekocht.

Gekochte Kartoffeln

Man kocht die rein gewaschenen Kartoffeln entweder gleich im Dämpfer; oder kocht sie in reichlich Wasser unter Zusatz von Kümmel an. Später läßt man sie im Dämpfer gar werden.
Die fertig gekochten Kartoffeln sollen ein paar Minuten unzugedeckt stehen, damit der überschüssige Wassergehalt verdampft.

Salzkartoffeln

1 kg Kartoffeln, Salzwasser

Die Kartoffeln waschen, schälen, waschen, in gleichmäßige große Stücke schneiden, in soviel Wasser weichkochen, daß sie gerade bedeckt sind. Das Kartoffelwasser abschütten, (dieses kann man zu Suppen und Soßen verwenden) und einige Zeit durchdämpfen, dabei öfters schütteln.

Käsekartoffeln

750 g rohe Kartoffelscheiben, 50 g Käse (geriebener Hartkäse oder geschnittener Weichkäse), 50 g Fett, ¼ l Magermilch, Salz

Die trockenen Kartoffelscheiben werden in heißem Fett angedämpft, dann gibt man Käse und heiße Milch darüber, salzt und läßt die Milch nun, ohne die Kartoffeln zu wenden, auf der Herdseite einschmoren. Dann stürzt man die Kartoffeln auf eine gewärmte Platte.

Kartoffeln und Tomaten

40 g Fett, 800 g rohe Kartoffeln, 8—10 Tomaten, Salz, 40 g Reibkäse

Die dünnen Kartoffelscheiben brät man im heißen Fett gut an, und belegt sie mit gewaschenen ganzen Tomaten. Später streut man Käse darüber. Sind die Tomaten weich, legt man sie als Kranz auf eine Platte und füllt die Kartoffeln in die Mitte.

Kräuterkartoffeln

40 g Fett, 1 Zwiebel, gewiegte frische Kräuter (Petersilie, Zwiebelschloten, Lauch, Liebstöckel, Portulak) nach Belieben, etwa 2 Eßlöffel voll, 800 g rohe Kartoffeln, ¼ l Gemüse- oder Fleischbrühe oder Magermilch und Salz oder verquirlte Sauermilch

Zwiebel und Grünes dünstet man in Fett an, gibt die Kartoffelschnitze dazu, läßt sie etwas mitdämpfen, füllt dann mit der gut abgeschmeckten Brühe auf und läßt sie langsam zugedeckt gar werden.

Kümmelkartoffeln

800 g dünne rohe Kartoffelscheiben, etwas Salz, 5—7 g Kümmel, gut ¼ l Magermilch, etwas zerlassenes Fett

Alles wird in gefettete Auflaufform gerichtet, oben mit Fett beträufelt und schön braun gebacken.

Röstkartoffeln mit Käse

800 g gekochte Kartoffeln, 40 g Fett, etwas Salz, 50 g geriebener Käse (oder zerschnittener Weichkäse)

Dünne Scheiben gekochter Kartoffeln gibt man ins heiße Fett, bestreut sie mit Salz und Käse, mischt gut durch und röstet sie goldgelb. — Als Beilage paßt Salat.

Kartoffelnocken

750 g frisch gekochte, heiße Kartoffeln, 50—60 g Mehl, reichlich ¼ l Magermilch, Salz, 40—50 g geriebenen Hartkäse (oder zerdrückten Weichkäse) 40 g Fett, geröstete Bröseln oder geschmälzte Zwiebeln

Das Mehl wird mit kalter Milch angerührt, unter beständigem Schlagen mit dem Schneebesen zum Kochen gebracht. Dazu gibt man Salz, Käse und die noch heiß durchgepreßten Kartoffeln und rührt tüchtig. Mit Eßlöffeln, die man ins heiße Fett taucht, sticht man Klöße ab, richtet bergartig an und gibt geröstete Bröseln oder braune Zwiebeln darüber. — Man kann die Nocken auch in gefettete Auflaufform nebeneinander einrichten, Milch und Käse darübergeben und die Speisen nochmal 15 bis 20 Minuten im Rohr aufziehen lassen.

Gebackene Kartoffeln

Beliebig viele, möglichst gleichgroße Kartoffeln werden tadellos gewaschen, gebürstet und mit kochendem Wasser übergossen 10 Minuten beiseite gestellt. Dann trocknet man sie ab, legt sie auf ein mit Speckschwarte bestrichenes Blech und bäckt sie in der Röhre, bis sie ganz weich sind und außen eine Kruste haben. Bei den neuen Kartoffeln ißt man die Schale mit, sonst meist nicht. Man gibt sie zu Soßfleisch oder Gemüse.

Man kann sie auch vor dem Backen einmal durchschneiden, mit der Schnittfläche aufs Blech setzen, leicht mit Salz und Kümmel bestreuen und mit etwas Öl beträufelt backen.

Petersilienkartoffeln

1 kg Kartoffeln, 1 kleines Sträußchen Petersilie, 30 g Fett

Salzkartoffeln machen, Petersilie sehr fein wiegen, Fett zerlassen, die anderen Zutaten dazugeben, gut durcheinanderschütteln.

Niedernauerkartoffeln

1 kg rohe Kartoffeln, 30 g Fett, 1 Zwiebel, Petersilie, 1 Eigelb, einige Löffel saure Milch

Die Kartoffeln nach dem Schälen in gleichmäßige Würfel schneiden, in Salzwasser dreiviertels weich kochen, abgießen. Fett zerlaufen lassen, Zwiebel und Petersilie andämpfen, die Kartoffeln zutun und vollends weichdämpfen. Zum Schluß das mit Milch verrührte Ei darübergießen.

Geröstete Kartoffeln

1 kg gekochte kalte Kartoffeln, 50 g Fett, 1 kleine Zwiebel, 1 Teelöffel Kümmel

Die Kartoffeln schälen, dünn blättern. Das Fett rauchheiß werden lassen, die feingeschnittene Zwiebel hell bräunen, die Kartoffeln dazu tun, mit Salz mischen und sehr schön braun braten, dabei öfters drehen.

Gebratene Kartoffeln

1 kg rohe Kartoffeln, 40—50 g Fett

Kartoffeln schälen, würflig schneiden, möglichst gut abgetropft ins rauchheiße Fett geben, anbräunen, etwas Wasser zugießen und zugedeckt gardämpfen.

Wurstkartoffeln

1 kg gekochte, kalte Kartoffeln, 50 g Fett, 2 Blut- oder Griebenwürste

Geröstete Kartoffeln machen, 5 Minuten vor dem Anrichten die in Würfel geschnittene Wurst mitbraten.

Braunes Kartoffelgemüse

1 kg gekochte Kartoffeln, 35 g Fett, 60 g Mehl, 1 Zwiebel, Lorbeerblatt, etwas Essig, Wasser, Fleischsuppe oder gute Gemüsebrühe

Dunkle Mehlschwitze mit Flüssigkeit ablöschen, mit den Gewürzen durchkochen, zuletzt die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln 10 Minuten darin kochen.

Speckkartoffeln

1 kg gekochte, kalte Kartoffeln, 50 g Speck, 1 kleine Zwiebel

Den Speck in Würfel schneiden, hellbraun rösten, herausnehmen. Das Fett rauchheiß werden lassen, Kartoffelräder darin anbraten, salzen und den Speck wieder dazugeben. Statt frischen Speck kann man auch Grieben von ausgelassenem Schmalz verwenden, diese läßt man mit 30 g Fett rauchheiß werden und gibt die Kartoffeln dazu.

Pfälzer Kartoffeln

1 kg Kartoffeln, 30 g Fett, Zwiebel, Petersilie, 1 kleines Lorbeerblatt, 1 ausgebrochene Nelke, 2 Pfefferkörner

Die Kartoffeln roh in Würfel schneiden, mit wenig Salzwasser, Fett, Lorbeerblatt, Nelke und Pfeffer weichkochen, die Gewürze herausnehmen und die Kartoffeln anrichten. Die gewiegte Petersilie überstreuen (das Wasser sollte ganz verbraucht sein).

Weißes Kartoffelgemüse

1 kg gekochte Kartoffeln, weiße Tunke (s. S. 219)

Die frisch gekochten, heißen Kartoffeln werden in Scheiben geschnitten und in der Tunke aufgekocht. Man schmeckt sie ab mit Salz und Käse; nach Belieben etwas Schinkenschnipfel oder geröstete Zwiebel hineingeben.

Kartoffelschnee

1 kg frischgekochte, heiße Kartoffeln (mehlige Sorte!), Salz, 20 g zerlassene Butter oder Margarine, (etwas Reibkäse, wenn man will)

Kartoffel möglichst heiß schälen, durchpressen und ohne sie zu drücken locker in der Anrichteschüssel übersalzen, mit Fett beträufelt gleich auftragen.
Gut geeignet zu allen Fleischgängen, besonders zu solchen, die viel Tunke haben, ferner zu Gemüsen, Salaten und Quargspeisen.

Kartoffelbrei

1 kg Kartoffeln, 30 g Butter oder Margarine, ½—¾ l Milch, Salz

Frisch gekochte, mehlige Kartoffeln heiß durchpressen, Milch und Salz und etwas Fett kochend machen, langsam an die Kartoffeln rühren und das Ganze mit dem Schneebesen kräftig schlagen. Der Brei muß weiß und locker werden. Zuletzt noch etwas Fett unterrühren.
Kartoffelbrei, richtig bereitet, läßt sich sehr hübsch anrichten: bergartig, mit gerösteten Bröseln darauf oder mit geschmälzten Zwiebeln oder durch die Straubenspritze gedrückt, als Kartoffelrand um fertige Gerichte wie saure Leber, Schmorbraten, Kalbsherz usw.

Kartoffelküchlein

übriger Kartoffelbrei, Mehl, Weckmehl, 1 Ei, Backfett

Der Kartoffelbrei wird mit so viel Mehl vermischt, daß sich Küchlein formen lassen, diese in dem verrührten Ei und Weckmehl wenden, in rauchheißem Fett in der Stielpfanne braun backen. Man kann das Ei auch weglassen.

Kartoffelmus mit Äpfeln

½ kg mehlige Kartoffeln, ½ kg Äpfel, 20 g Fett, ¼ l Milch, nach Belieben geröstete Bröseln

Äpfel schälen, Kernhaus entfernen, mit etwas Fett und wenig Wasser weichkochen; Kartoffeln kochen, schälen, heiß durchpressen, mit kochender Milch verrühren, bis ein richtiger Kartoffelbrei entsteht. Dann nicht mehr kochen!
Beim Auftragen geröstete Bröseln oder etwas Margarine darüber geben.
Schmeckt besonders gut als Beilage zu gebratener Leber oder paniert gebackenem Fleisch, zu Bratwurst usw.

Kartoffelnudeln

1 kg gekochte geriebene Kartoffeln, 250 g Mehl (oder mehr, die Menge richtet sich nach der Feuchtigkeit der Kartoffeln), Salz, Backfett nach Bedarf

Kartoffeln, Mehl und Salz zu einem Teig kneten, fingerlange Nudeln ausrollen, auf der Pfanne backen.
Gut als Beilage zu gebratenem Wild, Sauerbraten, zu Rindfleisch mit Rotkraut, zu grünem Salat.

Kartoffelflutten

1 kg Kartoffeln, Salz, 2—3 Löffel Mehl

Kartoffeln waschen, schälen, schneiden, mit wenig Salzwasser kochen. Sind sie weich, Mehl dazustreuen, und die Masse so lange stampfen, bis sie sich vom Topf löst. Dann mit einem Löffel abstechen und die Flutten auf heißer Platte anrichten.
Als Beilage zu Braten oder Gemüse.

Schweizer Kartoffeln

1 kg rohe Kartoffeln, 50 g Fett, Salz, 2 Eier, 60 g geriebenen Käse, etwa ⅛ l Milch

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. In einer Bratpfanne Fett heiß machen, Kartoffeln mit Salz zugeben, die Eier gut verrührt unter den Käse und die Milch mengen, nach 30 Minuten über die Kartoffeln gießen, gut untereinander rühren, auf mäßigem Feuer zugedeckt noch 10 Minuten auf beiden Seiten gelb braten. Man kann die Masse in eine Auflaufform füllen und im heißen Ofen backen; 40 Minuten Backzeit. Als Beilage Salate dazugeben.

Verschiedene Kartoffelklöße

Grundsätzlich muß man aus der fertigen Masse immer zuerst 1 Probekloß ins kochende Wasser legen, um zu prüfen, ob er richtig zusammenhält. Auch soll das Wasser nach dem ersten Aufkochen nur mehr gelinde wallen, da sonst die Klöße leicht zerfallen.

Gekochte Kartoffelklöße

1 kg gekochte Kartoffeln, 250 g Mehl, 2 Eier, Salz, 10 g Fett, ½ Brötchen

Aus geriebenen Kartoffeln, Mehl, Eiern und Salz einen Kartoffelteig herstellen, Brotwürfel rösten und in die Mitte der Klöße geben, runde Klöße formen. Einen Probekloß 10 Minuten in Salzwasser zugedeckt ziehen lassen, wenn dieser hält, können auch die anderen fertig gemacht werden.

Oberpfälzer Knödel

6—8 rohe, 2—3 gekochte, geriebene Kartoffeln, 2 alte Brötchen, etwas Milch, Salz

Brötchen schneiden, mit Milch brühen, roh geriebene, ausgedrückte und gekochte Kartoffeln dazugeben, salzen, gut verkneten, Knödel formen, ins strudelnde Salzwasser geben, 10 Minuten langsam kochen, dann beiseite noch 10 Minuten ziehen lassen. Die Knödel müssen weiß und locker werden.

Anmerkung: Die Zutaten müssen gleich verarbeitet werden, sonst werden die Knödel unansehnlich.

Brot-Kartoffelknödel

150—200 g altbackenes Schwarzbrot, etwas Milch, Zwiebel, Grünzeug, Petersilie, etwas Fett, 6 rohe, 8 gekochte Kartoffeln, 1 Ei

Kleingeschnittenes Brot mit kochender Milch benetzen, so daß es gerade angefeuchtet ist, mit Zwiebel, Grünzeug und Petersilie durch die Maschine treiben. Dann die gekochten, durchgetriebenen Kartoffeln und das Ei, die roh geriebenen fest ausgedrückten Kartoffeln, Salz und wenn nötig, etwas kochende Milch dazugeben.

Klöße formen, in siedendem Salzwasser kurz aufkochen lassen, dann noch 20 bis 25 Minuten beiseite ziehen lassen.

Diese Menge gibt 9—10 große Klöße.

Kartoffelklöße, einfach u. gut

1 gehäufter Suppenteller voll durchgepreßter Kartoffeln, 50 bis 60 g Mehl, 5—7 g Salz, geröstete Würfel von 1 Brötchen, nach Belieben 1 Ei (kann aber wegbleiben, denn die Klöße müssen auch ohne Ei gelingen)

Am Tag vor Gebrauch kocht man Kartoffeln, schält sie und drückt sie durch die Presse.

Bei Gebrauch mischt man Kartoffeln, Mehl, Salz und formt Klöße, in denen man geröstete Würfel einschließt. Die Würfel müssen beim Drehen der Klöße knirschen, man darf die Würfel aber nicht herausdrücken. Die Klöße dürfen auch erst kurz vor dem Kochen geformt werden, da sonst die Würfelchen weich würden. — Man kocht sie in leichtem Salzwasser unzugedeckt 15 Minuten.

Kartoffel-Leberknödel

1 kg gekochte Kartoffeln, 250 g altes Schwarzbrot, etwas Milch, Zwiebel, Wurzelwerk, Petersilie, etwas Fett, Salz, Majoran, 250 g Kalbs- oder Rindsleber, 1 Ei

Brot schneiden, mit kochender Milch anfeuchten, mit Wurzeln, Grünzeug und Zwiebel durch die Maschine drehen, in Fett etwas abtrocknen, würzen und mit der geschabten Leber und dem Ei gut verkneten. Knödel formen und einige Stunden auf einem Brett trocknen lassen. — Probeknödel kochen; sollte er zu weich sein, mischt man den Knödeln noch geriebenes Brot bei. — Ins strudelnde Salzwasser legen, einmal aufwallen, dann beiseite 20—25 Minuten leise kochen lassen. Mit Sauerkraut zu Tisch gegeben eine ausgiebige Hauptmahlzeit.

Echte Vogtländer Klöße

2 kg Kartoffeln, etwa ¼ l Milch, geröstete Würfel von 2 Brötchen, etwas Fett, Salz

Kartoffeln waschen, schälen; dann 1 kg Kartoffeln roh reiben, in kaltem Wasser stehen lassen, 1 kg klein schneiden und in halb Milch, halb Wasser zu Brei kochen, so dick wie Kartoffelbrei. Man muß ihn tüchtig rühren, damit keine Bröckchen bleiben und auf ihn acht geben, daß er nicht anbrennt.

Etwa ½ Stunde vor dem Essen hält man einen großen Topf kochendes Salzwasser bereit, denn der Teig darf nicht stehen bleiben.

Die geriebenen Kartoffeln drückt man fest durch ein Tuch, bis kein Tropfen Wasser mehr darin ist, lockert sie in einer Schüssel auf, salzt und brüht sie mit Kartoffelbrei; vorsichtshalber schüttet man aber nicht gleich den ganzen Brei daran. Schnell und kräftig durchrühren. Ist der Teig recht weich, gibt man noch kochend heißes Mus dazu, dann wird er fester. Nun formt man mit der nassen Hand Klöße, in denen man Bröckchen einschließt. So schnell wie möglich bringt man sie ins kochende Wasser, zieht sie gleich vom Feuer und läßt sie 10 Minuten ziehen. Sie müssen ganz weiß und locker sein.

Reste von Klößen in Scheiben schneiden, braten, als Abendtisch mit Salat oder Preiselbeeren.

Verschiedene Zuspeisen

Gekochte Grießklöße

1 l Milch, 300 g Grieß, 2 Brötchen, 2 Eier, Zwiebel und Petersilie, Muskat, 30 g Margarine

Milch kochen, den Grieß einlaufen und zu einem dicken Brei auskochen lassen. Die Brötchen in Würfel schneiden, Zwiebel und Petersilie wiegen, Zwiebel dämpfen, alles miteinander mischen, Klöße formen, Probekloß kochen, die Klöße 10 Minuten kochen, nach Belieben schmälzen.

Gebackene Grießknödel

½ l Milch, ½ l Wasser, 2 Brötchen, 250 g Grieß, Salz, 50 g Pflanzenfett

Die Brötchen in Scheiben schneiden, mit dem Grieß in kochende Flüssigkeit tun und zu einem dicken Brei kochen, würzen, mit einem Kaffeelöffel Klöße abstechen, nach dem Abkühlen in Fett auf der Pfanne braun backen.

Gebackene Grießschnitten

1 l Milch, 250 g Grieß, 1 Ei, Salz, Weckmehl, 60 g Fett

Milch und Salz kochen lassen, Grieß einstreuen und zu einem dicken Brei auskochen; auf ein nasses Brett 2 cm dick glatt aufstreichen, erkalten lassen, Vierecke ausschneiden, in dem zerschlagenen Ei und dann in Weckmehl wenden, in rauchheißem Fett backen.
Noch einfacher:
Vierecke nur in Eiweiß, dann Bröseln wenden und backen; oder:
Vierecke nur mit Wasser bestreichen und in Bröseln wenden; backen; oder nur in Ei wenden, backen; auch unpaniert gebacken schmecken sie gut, mit einer Fruchttunke oder mit Salat.

Schwedenklöße

½ l Milch, ½ l Wasser, Salz, 2 Brötchen, 20 g Zucker, 200 bis 250 g Grieß, 1 Ei und 1 Eigelb, Weckmehl, Backfett

Milch und Wasser kochen lassen, die in feine Scheibchen geschnittenen Wecken aufkochen, Grieß einsäen, zu einem dikken Teig auskochen, der sich von der Pfanne lösen muß, das Ei untermischen, die Masse erkalten lassen. Mit Weckmehl zwei Teigrollen formen, diese in Scheiben schneiden, in verquirltem Eigelb wenden und in Fett backen.

Weckklöße

4 Brötchen, 1 Ei, Milch, Salz, 50 g Speck oder Fett, Zwiebel, Petersilie, 125 g gekochte, geriebene Kartoffeln, etwas Mehl

Die Wecken abreiben, in Scheiben schneiden, mit kochender Milch befeuchten, Speckwürfel gelb rösten, fein gehackte Zwiebel dämpfen, mit gewiegter Petersilie zu den Wecken geben, ebenso die Eier, das Mehl, die Kartoffeln und Gewürze. Einen Probekloß machen, 15 Minuten in Salzwasser zugedeckt ziehen lassen.

Arme Ritter

8 altbackene Brötchen, zum Teig: 1 Ei, ¼ l Milch, 125 g Mehl, Salz, Backfett

Brötchen 1 cm dick schneiden, Pfannenkuchenteig bereiten (s. S. 211), die Schnitten eintauchen, (ältere Brötchen etwas darin anziehen lassen), in rauchheißem Fett backen. — Kompott oder Salat dazu.

Schinkenknödel

125 g Weißbrot, ²/₁₀ l kalte Fleischbrühe oder Wasser, 70 g mageren gekochten Schinken, 20 g Fett, 1 Ei, 60 g Mehl, Mehl zum Formen, Salzwasser

Das nicht abgeriebene Weißbrot in Scheibchen schneiden und einweichen. Schinken in Würfel schneiden und gelb braten, alle Zutaten mischen, mit Mehl Klöße formen, Probekloß machen, wenn er hält die andern Klöße zugedeckt in kochendem Salzwasser 10—12 Minuten ziehen lassen.

Nudelauflauf

250 g Nudeln, ¼ l Milch, 1 Ei, 20 g Fett, nach Belieben Schinken oder Wurst

Nudeln in Salzwasser weichkochen, gut ablaufen lassen; in eine gefettete Auflaufform füllen, die Eiermilch darübergießen, Butterflöckchen darauftun und schön braun backen. Bei Verwendung von Schinken (man kann auch andere Fleischreste oder Wurst verwenden), kommt dieser lagenweise zwischen die Nudeln.

Wasserreis

300 g Reis, 1¼ l Salzwasser, 30 g Butter oder Margarine

Den verlesenen, gewaschenen Reis in etwas Fett anrösten, mit siedendem Salzwasser auffüllen und in 15—20 Minuten weichkochen; die Körner müssen vollständig ganz und trocken sein.

Tomatenreis

300 g Reis, 350—400 g reife Tomaten oder 2 Eßlöffel Tomatenmark, Zwiebel, 30 g Margarine, 1¼ l Flüssigkeit, 40—50 g geriebenen Käse

Die Tomaten in etwas Fett andünsten, weich und dick einkochen und durchstreichen. Den Reis waschen, in dem Rest der Margarine mit der Zwiebel dämpfen, mit Flüssigkeit auffüllen, dick und weich kochen, Tomatenmark vorsichtig unterrühren. Oder:
W a s s e r r e i s bereiten wie vorige Angabe, Tomaten in Fett weichdämpfen, durch Sieb streichen, unter den fertigen Reis geben. — Mit Käse bestreut auftragen.

Risotto

300 g Reis, 40 g Speck oder Fett, 1—2 Zwiebeln, 1¼ l Fleischbrühe oder Wasser, Salz, 60 g Reibkäse

Speck in Würfel schneiden, gelb braten, die fein geschnittene Zwiebel und den Reis mitdämpfen, ablöschen, salzen und weichkochen. Vor dem Anrichten in den kochend heißen Reis den geriebenen Käse rühren, so daß dieser Fäden zieht.

Reisgemüse

300 g Reis, 30 g Fett, 2—3 Zwiebeln, 1¼ l Brühe oder Wasser, 40 g geriebenen Käse

Den verlesenen, gewaschenen Reis in Salzwasser kochen, sodaß er körnig bleibt, Zwiebel in Fett rösten, Reis dazugeben; vor dem Anrichten Reibkäse darunterrühren.

Reisrand

Zutaten wie zum Reisgemüse

Den dreiviertels fertigen, ja nicht zu trockenen Reis mit dem Käse mischen, in eine gut bebutterte Ringform fest einfüllen, im Wasserbad fertig machen und stürzen. Statt einer Ringform kann man, wenn der Reis ganz weich ist, eine Puddingform nehmen, diese auch gut fetten, den Reis fest einfüllen und bis zum Gebrauch in heißes Wasser stellen. Im Reisrand lassen sich alle Fleischgerichte, die viel Tunke haben, hübsch anrichten (z. B. Wild, Frikassée, Leber, Bries usw.), ebenso verschiedene Gemüse (wie Blumenkohl, Spargel oder Pilze usw.).

Pfannkuchen

½ kg Mehl, 2 Eier, Salz, ¾ l Milch, Fett zum Backen oder Speckschwarte zum Ausreiben der Pfanne

Das Mehl mit dem Salz, Eigelb und der Milch zu einem glatten Teig anrühren. Einen Eßlöffel Fett in einer Stielpfanne heiß machen. Zwei Schöpflöffel Teig einfüllen, auf beiden Seiten schön braun backen.

Hefenpfannkuchen

½ kg Mehl, 15 g Hefe, Salz, 1 Ei, ½ l Milch, Backfett für die Pfanne

Man macht einen dickflüssigen Hefenteig, setzt kleine Häufchen (ein Eßlöffel groß) in rauchheißes Fett, deckt die Pfanne mit einem Deckel zu. Sind die Küchlein auf einer Seite braun, wendet man sie, deckt wieder zu und bräunt die andere Seite. Man gibt sie möglichst heiß zu Tisch. — Kompott oder Salat dazu geben.

Spätzle

½ kg Mehl, 2 Eier, ungefähr ⅛ l Wasser, Salz

Von den Zutaten einen dicklichen Teig anrühren und den Teig so lange schlagen, bis er zäh ist und Blasen wirft. Es ist gut, wenn man ihn einige Zeit stehen lassen und immer wieder durchschlagen kann. Dann mit dem naßgemachten Spatzenbrett und Schaber dünne Spätzle in kochendes Salzwasser einlegen, einmal aufkochen lassen, mit dem Schaumlöffel herausnehmen, in lauwarmem Salzwasser schwenken, ablaufen lassen und auf die heiße Platte tun.



Quarkspeisen –

nahrhaft und billig!

Gerichte aus Quarg (Topfen, Weißkäse) erfreuen sich zunehmender Beliebtheit.

Quargzubereitung: Sauer gewordene, ungekochte Milch schüttet man in irdene Schüsselchen und läßt sie vollends stocken. Halb gestockte Milch ist nicht gesund, darum wartet man bis sie fest ist. — Saure Milch, die nicht mehr verbraucht wird, stellt man in einem irdenen Gefäß oder einem tadellosen Emailletopf an warme, nicht heiße Herdstelle, keinesfalls ans offene Feuer; zu rasche Hitze macht den entstehenden Quarg hart und trocken. Bei langsamer gleichmäßiger Erwärmung trennen sich Quarg und Molke, die sich dann leicht abgießen läßt.

Gleich gut geeignet zu herzhaften oder süßen Speisen, hat Quarg noch eine Reihe von Vorzügen, die der Hausfrau willkommen sind: Er ist nahrhaft, billig, schmackhaft und bekömmlich, ist das ganze Jahr über in ausreichender Menge erhältlich, und leicht und schnell zu verarbeiten. Sein besonderer Vorzug besteht aber wohl für uns darin, daß er uns durch seine vielseitige Verwendungsmöglichkeit zuweilen hilft, fettknappe Zeiten geschickt zu überwinden, da wir ihn in reicher Abwechslung als Brotaufstrich nehmen können, eine große Zahl von Nachspeisen daraus bereiten, ausgiebige Hauptmahlzeiten, und, was noch lange nicht genug bekannt ist, verschiedene Teige, bei denen wir dadurch Fett ersparen. Richten wir aus Quarg mit anderen Zutaten süße oder herzhafte Gerichte, so müssen wir dabei immer eines beachten: Quarg soll stets möglichst frisch verwendet werden; er soll, nachdem er mit den übrigen Zutaten vermischt wurde, in rohem Zustand nur wenige Stunden stehen, da er sonst an Wohlgeschmack verliert. — Da ein erhöhter Verbrauch an Quarg aus volkswirtschaftlichen Erwägungen wünschenswert erscheint, wird die einsichtige Hausfrau die hier folgenden Anregungen so oft als möglich in ihrem Küchenzettel verwerten. Quarggerichte, sorgfältig zubereitet und gut abgeschmeckt, werden sicherlich gerne gegessen.

Bei Verwendung von Quarg sind einige Kleinigkeiten zu beachten, an die hier erinnert sei: Quarg möglichst frisch verwenden! Vor dem Beimischen der andern Zutaten den Quarg immer durchs Sieb streichen, da er sich dann besser mischt. Nach dem Hinzurühren von Milch soll man den Quarg, wenn er für Kaltspeisen verwendet wird, immer mit dem Schneebesen schaumig schlagen; er gewinnt dadurch an Geschmack und Aussehen. Es ist notwendig, Quarggerichte immer recht hübsch anzurichten, da sie sonst leicht unansehnlich wirken. — Quargspeisen sollen im Sommer möglichst eisgekühlt aufgetragen werden; dann sind sie sehr erfrischend.

Als Grundrezept kann gelten: 500 g Quarg wird durchs Sieb gestrichen, mit etwa $1/8$—$1/4$ l Milch vermischt, und mit dem Schneebesen schaumig geschlagen. Dann kommt je nach Weiterverwendung das Gewürz dazu. Bei herzhaften Speisen kann man anstatt Süßmilch auch Sauermilch verwenden, und, wo besonders angegeben, auch Buttermilch. Vorsicht, bei Verwendung von saurer Milch wird Quarg schneller flüssig!

Für süße Quargschüsseln nimmt man ebenfalls als Grundmasse $1/2$ kg Quarg, mit $1/8$ l Milch verrührt und schaumig geschlagen; man süßt mit Zucker oder Honig oder süßen Fruchtsäften; als Würze wählt man Vanille, Zimt oder nach Belieben Anis.

Eine Quargsuppe aus obiger Grundmasse, mit Zucker, Zimt und der entsprechenden Menge Buttermilch schmeckt im Sommer tiefgekühlt ausgezeichnet.

Kaltschalen aus sahnig gerührtem Quarg mischt man mit Dicksaft von Beeren oder Eingemachtem, oder man mischt frische Beeren unter, süßt mit Zucker oder Honig und richtet es mit Zwieback und Bisquits an. (Als Beerenfrüchte eignen sich hier: Johannisbeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, gute reife Brombeeren, und gekochte Preiselbeeren.) Ergänzen und verfeinern kann man diese Kaltschalen durch Beimischen von Nußmus oder geriebenen Nüssen, durch Flocken, Gelee, Marmelade, sowie durch Anrichten mit Eingesottenem, wie Aprikosen, Kirschen, Zwetschgen usw. (aber keine süßsauren Früchte wie Melone, Kürbis usw.). Vorzüglich passen zum Anrichten Quitten- oder Apfelgelee, Hagebuttenmark, durchs Sieb gestrichene Preiselbeeren. — Will man sahnig gerührten Quarg recht hübsch anrichten, kann man die vorgerichtete Speise mit weißer oder roter in heißem Wasser gelöster Gelatine versteifen und in die ausgespülte Form gießen. Man rechnet für obige Grundmasse 4 Blatt Gelatine.

Für herzhafte Gerichte salzt man die sahnig gerührte Quargmasse und schmeckt sie mit pikanter Würze gut ab.

Hier einige Anregungen: Quargmasse mit Kümmel und Schnittlauch anrichten; mit Tomatenmark verrühren und mit Rosenpaprika bestreut anrichten; oder zerteilte, entkernte frische Tomaten untermischen; mit gehackter roher Zwiebel und Kümmel; mit Schnittlauch; mit fein gewiegten Würzkräutern: Petersilie, Schnittlauch, Gartenkresse; oder: gleichen Teilen Zitronenmelisse, Estragon und Basilikum; oder: Dill oder Borretsch (— Gurkenkraut); mit zerbröckeltem Pumpernickel; mit durchgestrichenem Weichkäse (z. B. Limburger, der auf diese Art sehr angenehm schmeckt); mit geriebenem Hartkäse; mit Sardellenpaste, oder Anchovispaste, Senf und dergl.; mit Scheiben von Radieschen, Rettich oder Gurke; mit gehackten Eiern, Kapern, Gewürzgurken; mit Würfeln von Sardellen oder entgrätetem Hering; mit Würfeln von Bratenresten, Wurst oder Schinken; mit Krabben, Garnelen und dergl.; mit Meerrettich (besonders zu Karpfen).

Quargkäse

20 g Butter, 60 g Limburger, 100 g Quarg, Salz, Paprika, 10 g Sardellenpaste oder 1 Gewürzgurke

Etwas Butter verrühren, weichen Limburger Käse und den Quarg dazugeben. Salzen und Paprika darangeben, nach Belieben etwas Sardellenpaste und Gewürzgurke.

Österreichische Topfensuppe

100 g Topfen (Quarg), 1/16—1/8 l kaltes Wasser, 1/16 l saure Milch, 1¼ l leicht gesalzenes kochendes Wasser, 60 g geröstete Brotschnittchen, welschnußgroße frische Butter, etwas Schnittlauch

Topfen und kaltes Wasser gut verrühren, durchs Sieb streichen; dann nochmals kräftig mit Sauermilch durchrühren und langsam ins kochende Wasser gießen. Fängt die Suppe wieder zu kochen an, gießt man sie sogleich über Brot und Butter. — Abschmecken und mit Schnittlauch bestreut auftragen.

Eing'rührte (= altbayrische Bauernsuppe)

1 l kochendes Wasser, ½ l Sauermilch, 40 g Mehl, 1 Eigelb, Salz, Brotschnitten

Sauermilch mit Mehl und Salz gut durchrühren, ins kochende Wasser gießen. Nach kurzem Aufwallen vom Feuer nehmen, verquirltes Eigelb dazurühren. Über Brotschnitten anrichten.

Andere Masse

½ l Sauermilch, ½ l Wasser, knapp ½ l Süßmilch, 1 Eigelb, Salz, Brotschnittchen zum Anrichten

Sauermilch, Süßmilch, Wasser und Eigelb gut verquirlen und aufkochen, salzen. — Man brockt sich Schwarzbrot hinein oder ißt heiße Kartoffeln dazu.

Kartoffel-Quargsuppe

¼ kg rohe Kartoffeln, 1 Gelbe-rübe, Pastinaken, Lauch, Lorbeerblatt, Zitronenschale, Kümmel, 1 Eßlöffel Fett, 1½ l Flüssigkeit, 100 g Quarg

Alle Gemüse kleingeschnitten weichdämpfen, durchs Sieb streichen, auffüllen, den durchgestrichenen Quarg dazurühren, heiß werden lassen, aber nicht mehr kochen. Mit Salz und gewiegter Petersilie abschmecken.

Quargnudeln, herzhaft

375 g Mehl, 30 g Hefe, 3/8—½ l Milch, ½ kg Quarg, 30 g Fett, Salz, Kümmel, Backfett

Aus Mehl, Milch und Hefe einen Teig machen, wenn er aufgegangen ist Fett, Salz, Kümmel und durchgestrichenen Quarg dazugeben, fingerdicke Nudeln formen, nochmal gehen lassen, und auf der Pfanne backen.
Mit Sauerkraut oder Salat auftragen.

Quargnudeln, süß

25—30 g Fett, 2 Eier, 250 g Quarg, Mehl nach Bedarf, 1 Prise Salz, Zucker nach Belieben, Backfett

Fett schaumig rühren, Eier und durchgestrichenen Quarg dazumengen, Salz und soviel Mehl daruntermischen, daß es ein geschmeidiger Teig wird. Man dreht Nudeln daraus, die man auf der Pfanne goldgelb bäckt.
Mit Zucker bestreuen, recht heiß auftragen. Dazu gibt man Kompott. Man kann sie auch zum Kaffee essen.

Quargnocken

Gleiche Menge Quarg, gekochte, geriebene Kartoffeln und Mehl, Salz und Petersilie nach Geschmack, soviel Eigelb, daß die Masse zusammenhält, Backfett

Aus diesem Teig handtellergroße, ganz dünne Scheiben schnell auf der Pfanne recht knusprig backen.
Als Beilage paßt Sauerkraut.

Quargnocken, andre Art

200 g Quarg, 200 g gekochte, geriebene Kartoffeln und 200 g Mehl, 25 g Hefe, ¼ l Milch, etwas Salz, Kümmel, Backfett

Hefe in etwas lauwarmer Milch verrührt 15 Minuten gehen lassen; dann aus allen Zutaten einen Teig machen, gehen lassen, dann 1 cm dick ins heiße Fett kleine Fladen streichen und auf der Pfanne rösch backen.
Gut schmeckt dazu junges Gemüse wie Wirsing, Spinat, Blumenkohl, auch frischer Salat.

Bauernessen (aus der Rhön)

1 kg Kartoffeln, Backfett, 150 g Topfen (Quarg), 1 Ei, 1 Eßlöffel Kümmel, etwas Mager- oder Buttermilch, 25 g Mehl, Salz

Rohe Kartoffeln schälen, in dicke Scheiben schneiden, salzen, in gefetteter Bratpfanne in der Röhre weich braten, bis sie eine leichte Kruste haben.
Den Quarg streicht man währenddessen durchs Sieb, verrührt ihn mit Ei, Kümmel, Milch, Mehl und Salz, streicht die Masse über die Kartoffeln und bäckt die Speise fertig. Sie ist durchgebacken, wenn sie sich etwas hebt.

Bauernessen aus Buttermilch mit Kartoffeln

(Je nachdem man die Speise dicker oder breiiger haben will, nimmt man mehr oder weniger Buttermilch)
1 kg geschälte rohe Kartoffeln, 1½—2 l Buttermilch, ⅛—¼ l Frischmilch oder Sauermilch, Salz, ausgebratene Speckwürfel oder geröstete Brotwürfelchen

Salzkartoffeln kochen und noch heiß durchpressen; mit kochender Buttermilch übergießen, süße oder Sauermilch dazugeben, gut durchrühren und mit Speckwürfeln, gerösteten Bröckchen und dgl. bestreut auftragen.

Polnische Quargknödel

½ kg Quarg, 2 Eier, 80—100 g Mehl, Salz, Prise Paprika, Semmelbröseln nach Bedarf

Teig machen, eigroße Knödel formen, in Semmelbröseln wälzen, in kochendes leicht gesalzenes Wasser legen bis sie schwimmen, dann abtropfen lassen.
Sauerkraut als Beilage geben. Nach Belieben beim Anrichten etwas geschmälzte Zwiebel drüber.

Topfenauflauf mit Brotresten

½ kg Topfen, je nach Feuchtigkeit 60—80 g Brotbröseln, 40 g Mehl, ½ l Milch, 2 Eier, Semmelscheibchen, nach Geschmack Zucker, Sultaninen und Zitronenschale

Topfen, Mehl und Brotbröseln werden zu einer krümeligen Masse verarbeitet. Eine gefettete Auflaufform wird mit einer Lage Weißbrotscheibchen belegt, etwas überzuckert und mit geriebener Zitronenschale und Sultaninen bestreut. Darüber kommt eine Lage Topfenmasse, wieder Weißbrotscheibchen und so fort. Das ganze übergießt man mit den mit Milch verquirlten Eiern, verteilt noch einige Butterflöckchen darauf und bäckt die Speise bei guter Hitze ¾ Stunden im Rohr.

Man reicht dazu Kompott oder Fruchtsaft oder überzuckertes, geschnittenes Frischobst, Beeren oder Vanillemilch.

Topfenschmarren

½ kg Quarg, 2 Eier, ¼ l Sauermilch, 160 g Mehl, Salz, Backfett

Topfen durchs Sieb streichen, mit 2 Eigelb und der Sauermilch (oder Buttermilch) verrühren, salzen, etwa 160 g Mehl dazumengen, den steifen Schnee von 2 Eiweiß darunterheben, in heißem Fett auf der Bratpfanne im Rohr lichtbraun backen, dann zerstechen (mit 2 Gabeln zerreißen) und überzuckert auftragen. — Kompott dazu reichen.

Osterspeise

75 g Fett, 150 g Zucker, 3 Eier, 85 g Mehl, ⅛ l Milch, ½ kg Topfen (Quarg), 1 Prise Salz, Zimt, 50 g Rosinen, 40—50 g geriebene Nüsse

Quarg durchs Sieb streichen; dann Fett, Zucker und Eigelb schaumig rühren, langsam löffelweise Mehl zugeben, Milch, Quarg, Salz, Zimt und Rosinen, zuletzt den steifen Schnee. In gefetteter Auflaufform mit Nüssen bestreut im Rohr ¾ Stunden backen.

Hefenteig wird besonders mürbe und schmackhaft, wenn man dazu ebensoviel Quarg verarbeitet, als im Rezept Fett vorgeschrieben ist und dafür die Fettmenge um die Hälfte verringert. Vorzüglich schmeckt auch

Gugelhopf mit Quarg

125 g Fett, 200 g Zucker, Zitronenschale, 2 Eier, 200 g durchs Sieb gedrückten Quarg, 300 g Mehl, 1 Päckchen Backpulver, 65 g geriebene Haselnüsse, 65 g Sultaninen, 3 Eßlöffel Milch

Fett schaumig rühren, Eigelb, Quarg, das gesiebte Mehl mit Backpulver und die übrigen Zutaten beifügen, zuletzt den steifen Schnee.

Backzeit ¾—1 Stunde; (Probe machen mit zugespitztem Hölzchen!)

Topfenstollen

½ kg Topfen (= Quarg), ½ kg Mehl, 2 Eier, geriebene Zitronenschale, 150 g Zucker, Korinthen nach Belieben, 1 Päckchen Backpulver, 1 Prise Salz

Aus allen Zutaten einen Teig kneten, auf dem Brett einen Stollen formen, mit Eigelb bestreichen, auf gefettetem Blech 45 Minuten im Rohr backen. Man macht in den Stollen vor dem Backen einen Längsschnitt, damit er nur in der Mitte aufreißt.

Topfen-Sandkuchen

80 g Fett, 125 g frischen Topfen, 3 Eier, 250 g Zucker, Vanillezucker, geriebene Zitronenschale, 200 g Mehl, 1 Messerspitze Backpulver

Fett schaumig rühren, den durchs Sieb gestrichenen Topfen dazugeben, Eier, Zucker und Gewürz. Die Masse muß tüchtig gerührt werden (keinen Schnee schlagen!) Zuletzt, je nach Feuchtigkeit des Topfens 180—200 g Mehl und das Backpulver daranmischen.
In gefetteter Kastenform ¾ Stunden bei mäßiger Hitze backen. Erst am nächsten Tag anschneiden.

Quarkkeilchen

½ kg Quarg, 1 Ei, 40—50 g Zucker, 40 g Korinthen, 3 gekochte, geriebene Kartoffeln, Mehl nach Bedarf (feuchter Quarg braucht mehr), Backfett

Von den Zutaten einen festen Teig machen, ovale Klößchen formen, die ungefähr aussehen wie ein halbes Ei; auf der Pfanne langsam beiderseitig goldgelb backen.

Andere Masse

½ kg Quarg, 100 g Mehl, 2 Eier, 1/8 l Milch, 50 g Korinthen, 40—50 g Zucker, Backfett

Unter die gut gemischten Zutaten hebt man den Schnee der Eiweiße, sticht mit dem Löffel Klößchen ab und bäckt sie auf der Pfanne beiderseitig goldgelb.

Quargblätterteig

250 g trockenen Quarg, 125 g Butter oder Margarine, 250 g Mehl, 1 Teelöffel Salz

Man macht aus den Zutaten einen gehackten Teig, den man kurz zusammenknetet, einige Stunden kaltstellt, nach Art des Blätterteigs weiter verarbeitet und etwa ½ cm dick auswellt. Dann sticht man Formen aus, bestreicht sie mit Eigelb und bäckt sie goldgelb.

Käsestangen
aus diesem Quargblätterteig

bereitet man, indem man den ausgewellten Teig in 2—3 cm breite Streifen schneidet, mit Eigelb bestreicht und in geriebenem Käse wendet. Dann dreht man die Käsestangen spiralförmig und bäckt sie hellgelb.

Lauchtopfen

250 g Quarg (= Topfen), 1/8 l Magermilch oder Sauermilch, gehackte Zwiebeln, fein geblätterte Radieschen, fein geschnittene Ringe von zarten Lauchstengeln (nur die weichen weißen Teile verwenden!) Tomatenscheiben zum Anrichten, Salz und Paprika

Quarg sahnig schlagen, mit den geschnittenen Gemüsen mischen und gut abschmecken.

Einige Rohkostgerichte mit Quarg

Sahnig gerührten Quarg, fein geriebene rohe Gelberüben, 1 Prise Anis, etwas Zucker.

Sahnig gerührten Quarg, fein geriebene Rote Rüben (Ranne), 1 Prise Salz, etwas geriebenen Kümmel.

Sahnig gerührten Quarg, fein geriebener Sellerie, gewiegtes Dillkraut, Salz.

Jeweils gut mischen und durchziehen lassen.

Apfelquarg

250 g Quarg, 1/8—3/16 l entrahmte Milch, Zucker oder Honig nach Belieben, 1—2 geriebene Äpfel

Quarg mit Milch sahnig rühren, süßen, Äpfel untermengen; mit gehackten Nüssen verziert anrichten.

Quarg mit Flocken

250 g Quarg, ¼ l Magermilch, 100 g Flocken, Zucker und Vanille nach Geschmack

Sahnig gerührten Topfen (Quarg) mit allen Zutaten vermischt 1—2 Stunden kühl stellen. — Mit Fruchtsaft oder verdünntem Gelee auftragen.

Buttermilchschale mit Erdbeeren

½ l Buttermilch, 8 Blatt gelöste rohe Gelatine, ½ kg Erdbeeren, reichlich Zucker

Erdbeeren dick überzuckern und ziehen lassen. Buttermilch schaumig schlagen, mit gelöster Gelatine verrühren; Beeren mit Saft beimischen, in ausgespülter Form erstarren lassen, stürzen, mit Erdbeeren verziert auftragen. (Man kann auch Himbeeren dazu verwenden).

Buttermilchschüssel mit Perlgraupen und Birnen

1 l Buttermilch, 50 g Graupen, ¼ l Wasser, Salz und Zucker nach Geschmack, Birnen, nach Belieben etwas Zimt, 30 g Mehl

Graupen in Wasser weichkochen, würzen, mit angerührtem Mehl und Buttermilch vermischen. Dazu die geputzten zerschnittenen Birnen geben und das Ganze nochmal aufkochen und anrichten.

Buttermilchschüssel, kalt

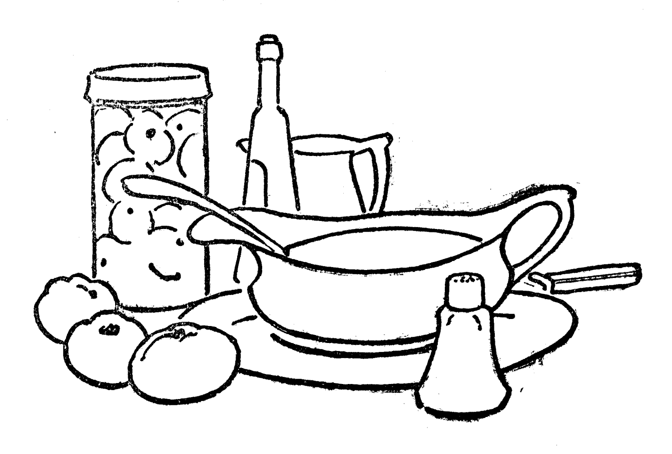
1½ l Buttermilch, 150 g Pumpernickel, etwas geriebene Zitronenschale, Zucker nach Geschmack

Alle Zutaten gut vermischen, einige Stunden recht kalt stellen. Schmeckt sehr erfrischend.

Heiße Buttermilch mit Anis

1½ l Buttermilch, ¼ l süße Milch, 2—3 Löffel Mehl, etwas Salz, Anis, Zucker nach Geschmack oder Fruchtsaft

Buttermilch aufs Feuer stellen, süße Milch mit Mehl verrührt an die kochende Buttermilch gießen, würzen und mit Fruchtsaft anrichten. — Kräftiges Schwarzbrot dazu reichen.



Die Tunke

verrät die gute Köchin!

Grundtunke

50 g Mehl, 30 g Fett, ¼—3/8 l Flüssigkeit, Salz, vielleicht 1 Zwiebel, Gewürze nach Geschmack

Zwiebel schneiden, in Fett dämpfen, dann Mehl im Fett hell anlaufen lassen, ablöschen, würzen, auskochen lassen.

Tomatentunke

30 g Fett, ½ Zwiebel, etwa 40 g Mehl, ½ kg sehr reife Tomaten oder 2—3 Eßlöffel Tomatenmark (bei Büchsenmark 2 Teelöffel voll), Salz, Zucker, Zitronensaft und -schale oder Essig, ¼ l Wasser

Zwiebel im heißen Fett andämpfen, Mehl hell anlaufen lassen, zerschnittene Tomaten oder Mark hineingeben, alles durchrühren und nach Bedarf auffüllen, würzen. — Vor dem Anrichten durchs Sieb geben. Für Tomatensuppe verwendet man die gleichen Zutaten in entsprechender Erweiterung. — Wer den Geschmack milder haben will, läßt den Zitronensaft weg (nimmt nur Schale) und gießt etwas Milch dazu.

Kaperntunke

25 g Fett, 40 g Mehl, 1 Eßlöffel Kapern, gehackte Zwiebel, Salz, Zucker, Essig oder Zitronensaft, vielleicht Senf, ¼ l Wasser

Zwiebel und Mehl hellbraun anlaufen lassen, ablöschen, Kapern und übrige Zutaten damit auskochen lassen.

Senftunke (Mostrich)

25 g Fett, 40 g Mehl, ¼ l Flüssigkeit, etwas Zitronensaft oder Essig, 1—2 Eßlöffel Senf nach Geschmack, etwas Zucker, Salz

Helle Grundtunke machen, nach dem Durchkochen mit Zitronensaft und Senf usw. abschmecken.

Weiße Zwiebeltunke

25 g Fett, 40 g Mehl, 5 g Zukker, 1 große Zwiebel, ¼ l Flüssigkeit, Salz, Zucker, Kümmel

Fett zergehen lassen, die Zwiebel hellgelb anrösten, das Mehl mitrösten, ablöschen, nach dem Durchkochen durchseihen.

Braune Zwiebeltunke

25 g Fett, 40 g Mehl, 1 große Zwiebel, ¼ l Flüssigkeit, Salz, 5 g Zucker, Kümmel

Im rauchheißen Fett Mehl mit Zucker mandelbraun rösten, die feingeschnittene Zwiebel zutun, ablöschen, ½ Stunde durchkochen, gut würzen.

Petersilientunke

25 g Fett, 40 g Mehl, Salz, Zitronensaft, gewiegte Petersilie, ¼—⅜ l Flüssigkeit

Mehl hell anlaufen lassen, etwas Petersilie mitdämpfen und bald ablöschen, würzen; die übrige Petersilie zuletzt darangeben.

Kräutertunken aller Art (wie Dilltunke, Estragon-, Borretsch- und Kerbeltunke) werden auf obige Weise bereitet, desgleichen Tunken, die aus diesen Kräutern gemischt hergestellt werden. — Eignen sich als Beigaben zu Rindfleisch, Fisch und Kartoffelspeisen.

Kräutersuppen werden auf gleiche Weise bereitet. Man kann diese dann mit Eigelb abziehen oder mit Milch anrühren.

Frühlingstunke

40 g Mehl, ⅛ l Gemüsebrühe, 125 g frischen Quarg, 1 hartgekochtes Ei, knapp 1/16 l gutes Öl, 1 kleine Zwiebel, 2 Eßlöffel gewiegte Kräuter (am besten gemischt aus Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Estragon), Salz, 1 Prise Zucker, etwas Essig

Mehl in Brühe auskochen lassen, kalt stellen, mit durchgestrichenem Quarg, Öl und zerdrücktem Ei verrühren, würzen und mit gewiegten Kräutern mischen. Gut kalt auftragen. Paßt vorzüglich zu Fisch, Rindfleisch, kaltem Hammelfleisch, heißen Kartoffeln, gekochtem Blumenkohl (der mit dieser Tunke sofort nach dem Kochen übergossen und kalt gestellt wird).

Holländer-Quarg-Tunke

Zutaten wie bei Frühlingstunke, aber anstatt Öl 30 g Butter und *keine* Zwiebel

Mehl mit Brühe auskochen lassen, durchgestrichenen Quarg, Kräuter und zerdrücktes Eigelb dazugeben, gut würzen und heiß auftragen. — Geeignet als Zugabe zu Kartoffeln, Blumenkohl, Spargeln, Schwarzwurzeln, Rosenkohl, gedünsteten Pilzen und verschiedenen Klößen, ebenfalls zu gebackenem Fisch.

Kräutertunke mit Käse

Grundtunke (s. oben); 30—50 g Limburger Käse, Salz, Paprika, 1—2 Teelöffel gehackte Kräuter; vielleicht 1/16 l saure Milch oder Buttermilch

Helle Grundsoße wird mit fein geschnittenem Limburger Käse durchgerührt und mit Wasser aufgefüllt. Man würzt mit Salz und Paprika, gibt gewiegte Kräuter dazu (Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Kresse), nach Belieben zuletzt saure Milch oder Buttermilch und trägt die Tunke zu Kartoffeln oder Fisch auf.

Hackfleischtunke

(Wenn die Kochzeit sehr knapp ist, wird diese Tunke als schnelles Gericht willkommen sein)
25 g Fett (es kann Abschöpffett oder Rinderfett sein), 1 große Zwiebel, 40 g Mehl, 125 g Hackfleisch, ¼ l Wasser, Salz, Kümmel, Lorbeerblatt, nach Belieben etwas Tomatenmark oder reife zerschnittene Tomaten

Zwiebel in Fett anrösten, Mehl mitbräunen, Hackfleisch mit Wasser verrührt dazugeben und gut durchmischen, daß sich keine Klümpchen bilden. Würzen und vielleicht mit Tomaten auskochen lassen. — Diese schnell bereitete und sehr ausgiebige Tunke ißt man zu Kartoffeln oder Teigwaren.

Biertunke
(zu gekochtem Fisch)

30 g Fett, 50 g Mehl, 1/8 l Bier, 1/8 l Fischbrühe, Salz, Zucker, etwas Soßlebkuchen

Mehl anrösten, mit Flüssigkeit aufgießen, würzen und auskochen; durch Soßlebkuchen schmeckt die Tunke würzhafter und bindet sie zugleich.

Meerrettich (gut zu Fisch)

3 große, süße, geschälte Äpfel, 15 g Zucker, 1/16—1/8 l Weißwein oder Apfelsaft, 2 Eßlöffel Essig, ½ Stange Meerrettich

Äpfel reiben, sofort mit Zucker und den übrigen Zutaten vermischen, damit sie nicht braun werden, zuletzt den Meerrettich reiben und sofort untermengen. Kalt stellen und bald verwenden.

Meerrettichtunke (gut zu Fisch)

25 g Fett, 30 g Mehl, ½ kleine Stange Meerrettich, 1 Prise Zukker, ¼ l Flüssigkeit (halb Milch, halb Wasser)

Gewaschenen Meerrettich putzen, fein reiben (wird er nicht gleich verwendet, mit Milch begießen). Fett und Mehl hellgelb dämpfen, den Meerrettich und die Gewürze zugeben, kurz mitdämpfen, ablöschen und durchkochen. Die Tunke muß dicklich sein.

Pilztunke

25—30 g Fett, 50 g Mehl, 100 g geputzte Pilze, gewiegte Petersilie, Salz, Zwiebel

Die Pilze klein schneiden, Fett, Zwiebel und Mehl einbrennen, nach dem Ablöschen die Pilze 15 Minuten mitkochen, zuletzt gehackte Petersilie dazugeben.

Mayonnaise

1 hartgekochtes, 1 rohes Eigelb, Öl nach Bedarf, Saft von ½ Zitrone, 1 Schuß Essig, Salz, Pfeffer, etwas Senf nach Geschmack

Hartes Eigelb fein schaben (mit dem Messer auf einem Brettchen zerdrükken), dann mit etwas Öl anrühren, das rohe Eigelb und Zitronensaft dazugeben und unausgesetzt rühren. Nach etwa 2—3 Minuten wird die Eiermasse dicklich, dann gibt man die nötige Menge Öl daran, den Essig aber erst ganz zuletzt (nach der Zugabe des Essig wird die Mayonnaise dünner). Gut mit Gewürz abschmecken.

Zum Strecken der Mayonnaise verwendet man ausgekochte abgekühlte Grundtunke, die man für diesen Fall mittels Öl (statt Fett) bereitet. Eignet sich zum Binden aller Gemüsesalate usw.; zum Füllen roher Gemüse und, entsprechend verdünnt mit dem gehackten Eiweiß vermischt zum Fisch.

Falsche Mayonnaise
(gut und billig)

¼ l kochendes Wasser, 15—20 g Kartoffelstärkemehl, Salz, Essig, 1 Eigelb, 2—3 Löffel Öl, Zitronensaft, Kapern, gewiegte Petersilie, nach Belieben 1 Schuß Weiß- oder Apfelwein

In kochendes Wasser gibt man das gut angerührte Mehl, würzt mit Salz und Essig und läßt es auskochen. — Dann nimmt man es vom Feuer, kühlt die Tunke etwas ab, rührt Eigelb mit Öl darunter, schmeckt mit den übrigen Zutaten ab. — Wenn man es recht scharf haben will, gibt man etwas englischen Senf daran.

Cumberländertunke
(zu Wild, Rindsbraten, besonders zu kaltem Fleisch)

4—5 Eßlöffel kalt gerührtes Johannisbeergelee, ⅛ l Rotwein, 1 Teelöffel Senf, 1 Eßlöffel geriebenen Meerrettich, Saft von 1 Orange oder Zitrone, etwa 1 gestrichenen Teelöffel fein geschnitzelte Orangenschale (oder 1 Löffel Orangenmarmelade), 1 bis 2 Teelöffel durchgestrichene Preißelbeermarmelade (oder Gelee), Salz, Pfeffer

Alle Zutaten gut durchgerührt, sorgfältig abgeschmeckt.

Vanilletunke

⅜ l Milch, 1 Ei, 1 Päckchen Vanillin, 60 g Zucker, 20 g Stärkemehl

Milch mit Zucker und Vanillin aufkochen, das angerührte Mehl dazugeben, durchkochen lassen, das verquirlte Eigelb dazurühren, nach dem Auskühlen den Schnee und 1 Eigelb darunterheben.

Schokoladentunke

Anstatt Vanillin verwendet man 50 g zerlassene Schokolade.

Fruchttunke

3/8 l Fruchtsaft, Zucker nach Geschmack, Zitronenzucker oder Vanillezucker, 20 g Stärkemehl

¼ l Fruchtsaft mit den Gewürzen aufkochen, 1/8 l mit dem Stärkemehl verrühren, einlaufen lassen, kurz aufkochen. Man gibt die Tunke warm oder kalt zu Tisch.

Zitronentunke

1 Ei oder 2 Eigelb, 40—50 g Zucker, 3/8—½ l Milch, (es darf Magermilch sein), abgeriebene Zitronenschale, 20 g Stärkemehl

Ei mit Zucker schaumig rühren, Mehl dazugeben, kalte Milch, Zitronenschale, im Wasserbad am Feuer schlagen bis die Tunke dicklich wird. — Recht kalt stellen!



Obstschalen und Kompotte —

etwas für jeden!

Obstkaltschale

2 Bananen, 4 Äpfel, ½ kg Zwetschgen, ¼ l alkoholfreien Most, Zucker nach Geschmack, 30 g gemahlene Haselnüsse

Äpfel und Bananen schälen, in feine Scheibchen schneiden, die Zwetschgen entsteinen, in Streifen schneiden, das Obst in eine Glasschale füllen, den Most darübergießen, die geriebenen Haselnüsse darüberstreuen.

Früchte-Diätspeise

75 g Haferflocken, $^1/_8$—$^3/_{16}$ l Wasser, 4 große Äpfel, 2 Eßlöffel Honig, 4 Eßlöffel frische oder kondensierte Milch, etwa 50 g geriebene Haselnüsse; man kann auch andere Früchte hierzu verwenden, auch geweichtes Dörrobst

Die Haferflocken am Abend vorher in Wasser einweichen, kurz vor dem Anrichten Äpfel mitsamt der Schale auf einer Glasreibe reiben, sofort unter die Haferflocken mischen, Honig und Milch zugeben, mit etwas geriebenen Haselnüssen bestreuen. — Wer es liebt, würzt die Speise mit etwas Zitronensaft. (Vorsichtig, Milch gerinnt durch Zitrone!)

Haferflocken mit Bananen

75 g Haferflocken, $^1/_8$—$^3/_{16}$ l Wasser, 3 Eßlöffel Honig, Saft von 1 Zitrone, 4 Bananen, 40 g Haselnüsse (anstatt Zitronensaft auch süße Milch, mit Zitronenschale verkocht)

Die Haferflocken über Nacht in Wasser einweichen, mit Zitronensaft und Honig vermischen, die Bananen schälen, in Scheiben schneiden, drei Viertel davon unter die Haferflocken mischen, auf einer Platte bergig anrichten, mit den übrigen Bananen verzieren, etwas geriebene Haselnüsse darüberstreuen.

Haferflocken mit Heidelbeeren

75 g Haferflocken, Saft von einer Zitrone, 2 Eßlöffel Honig, ¼ kg Heidelbeeren, 250 g sahnig geschlagenen Quarg

Die Haferflocken über Nacht in 1/8 bis 3/16 l Wasser einweichen. Die verlesenen Heidelbeeren, Zitronensaft und Honig unter die Haferflocken mischen, zuletzt den Quarg unterziehen, anrichten, (womöglich mit Nüssen bestreuen).

Roh gesulzte Erdbeercreme

½ kg Erdbeeren, 5 Blatt Gelatine, 100 g Zucker, 1/8 l Milch mit 250 g Quarg

Die Erdbeeren durch ein feines Sieb streichen, die Gelatine mit wenig warmem Wasser auflösen, zu den durchgestrichenen Erdbeeren geben, den Zucker und sahnig gerührten Quarg unterrühren, kaltstellen. Beim Anrichten mit Erdbeeren verzieren.

Zitronenspeise

5 Blatt weiße Gelatine, 80—120 g Zucker, Saft von 2 Zitronen, 1/8 l Milch und 250 g Quarg

Die Gelatine mit wenig warmem Wasser auflösen. Zitronensaft und Zucker zugeben, gut verrühren, sahnig geschlagenen Quarg untermengen, kaltstellen.

Orangensalat

5 Orangen, Saft von 1 Zitrone, Honig oder Zucker nach Geschmack

Die Orangen sorgfältig schälen, in kleine Scheiben schneiden, in einer Glasschüssel anrichten, Zitronensaft und Honig verrühren, darübergießen, anrichten.

Orangen- und Apfelsalat

4 Orangen, 4 Äpfel, Saft von 1 Zitrone, 3 Eßlöffel Honig oder Zucker

Orangen und Äpfel schälen, in feine Scheiben schneiden, abwechslungsweise in eine Glasschüssel einfüllen, Zitronensaft und Honig verrühren, darübergießen, anrichten. Hübsch mit Nüssen verzieren.

Apfelbrei

1—1½ kg Falläpfel oder sonst beschädigte Äpfel, 80 g Zucker, Schale von einer halben Zitrone, Wasser

Die Äpfel sauber waschen, von allem Fauligen und Madigen befreien, in Schnitze schneiden und mit Schale und Kernhaus in ganz wenig Wasser kochen; wenn sie weich sind, durchtreiben, mit Zucker und Zitrone abschmecken.

Apfelkompott

1 kg schöne, mürbe Äpfel, 50 g Rosinen, 20—30 g Mandeln oder Nüsse, 80 g Zucker, ½ l Wasser

Von den Äpfeln Kernhaus und Schale entfernen, gleichmäßige Schnitze schneiden. Die Rosinen waschen, die Mandeln schälen und schnitzeln. Alle Zutaten miteinander kochen, bis die Äpfel weich, aber nicht zerfallen sind. Rosinen und Mandeln kann man auch weglassen, gibt dann als Gewürz Schale von ¼ Zitrone und ein kleines Stückchen ganzen Zimt dazu.

Äpfel mit Kandiszucker

8 schöne Äpfel, ungefähr 50 g Kandiszucker, 1 kleinen Eßlöffel Zucker

Die Äpfel waschen, Blüte und Stiel ausschneiden und schälen. Einen kleinen Deckel abschneiden, vorsichtig das Kernhaus herausbohren und die Äpfel mit zerkleinertem Kandiszucker füllen, dicht nebeneinander in eine Form setzen und die Äpfel in der Bratröhre weichdünsten. Statt Kandiszucker kann man auch Sultaninen, Preiselbeeren oder Johannisbeeren hineintun.

Halbäpfel

8—12 schöne, mürbe Äpfel, sonstige Zutaten wie bei Apfelkompott

Die Äpfel sorgfältig schälen, halbieren, vom Kernhaus befreien und gleich in Wasser legen, dem etwas Salz oder Zitronensaft zugefügt worden ist. Dann die Äpfel sehr sorgfältig weichkochen, mit den übrigen Zutaten wie bei Apfelkompott. Sie müssen sich mit einem zugespitzten Hölzchen gut durchstechen lassen. Sie werden mit der Wölbung nach oben bergartig in einer Glasschüssel angerichtet und der gut abgeschmeckte Saft abgekühlt darüber gegossen. Man koche die Äpfel in 2—3 Portionen, wenn der Topf nicht groß genug ist.

Birnen

1 kg Birnen, ungefähr 80—100 g Zucker, 1/8—1/4 l Wasser, etwas Zitronenschale

Die gewaschenen Birnen von Blüte und Stiel befreien und schälen, nach Belieben in Stücke schneiden, dann das Kernhaus entfernen, im Zuckerwasser weichkochen, nach Bedarf etwas Wasser nachgießen.

Birnenkompott in braunem Zucker

1 kg Birnen, 150 g Zucker, 3/8 l Wasser

Die Birnen mit dem Buntmesser schälen, halbieren, vom Kernhaus befreien. 100 g Zucker bräunen, mit dem Wasser ablöschen, die restlichen 50 g Zucker zufügen, ebenso die Birnen, diese gut weichkochen. — Köstlich: Beim Anrichten einige Löffel Kondensmilch (oder Süßmilch) dazugeben.

Kirschen

1 kg Kirschen, 80 g Zucker, 1/8 l Wasser, 1 kleines Stückchen ganzen Zimt

Die Kirschen waschen, entstielen, entsteinen, im Zuckerwasser langsam weichkochen. Man richtet die Zuckermenge nach der Süßigkeit der Früchte.

Zwetschgenkompott

1 kg Zwetschgen, 80 g Zucker, 1/8 l Wasser, ganzen Zimt

Die Zwetschgen waschen, entsteinen und nur wenn sie madig sind noch einmal waschen, sonst sofort mit dem kalten Zuckerwasser aufsetzen und einige Male aufkochen lassen. Man kann die Soße mit ganz wenig Stärkemehl dicker machen.

Beerenobst

1 kg Himbeeren, Brombeeren und dergl. Zucker nach Geschmack

Die Beeren mit dem Zucker und wenig Wasser aufsetzen und unter öfterem Schütteln so lange kochen, bis sie weich oder geplatzt sind, dann mit dem Schaumlöffel herausnehmen und unter Umständen den Saft etwas eindicken.

Stachelbeeren (unreife)

1 kg Stachelbeeren, ungefähr 150 g Zucker, Wasser

Die gewaschenen, geputzten Beeren im Zuckerwasser 15—20 Minuten weichkochen lassen. — Schmecken köstlich als Beilage zu Kalbsbraten, Hähnchen, aber auch einfach zu Salzkartoffeln usw.

Rhabarber

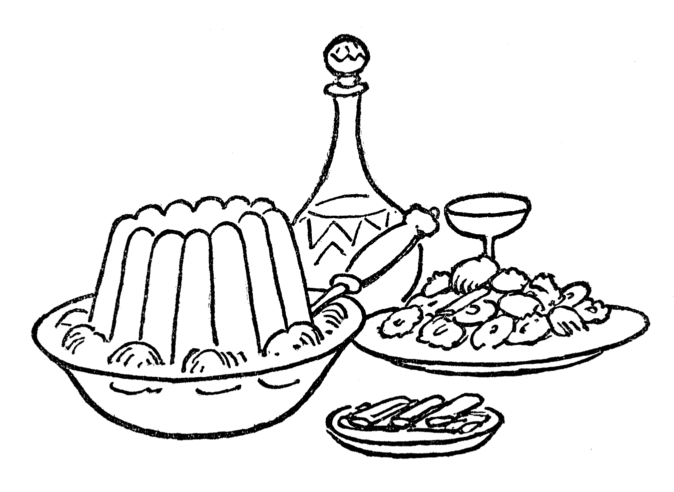
1 kg Rhabarber, 150—200 g Zucker, Zitronenschale, 1/8 l Wasser

Den Rhabarber waschen, in 2—3 cm große Stücke schneiden und nur die Fasern entfernen, die sich gerade loslösen, dann mit dem Zuckerwasser vorsichtig weichkochen. Am besten sind die roten Stengel.

Dörrobst

¼ kg Dörrobst, Zucker je nach Früchten, ungefähr 80 g, ½ l Wasser, 1 kleines Stückchen ganzen Zimt, etwas Zitronenschale

Das Obst sehr sauber waschen, mit kaltem Wasser einweichen, am andern Tag Zucker, Zimt und Zitronenschale zufügen und weichkochen; je nach Geschmack kann man den Saft mit etwas Stärkemehl eindicken.



Leckere Süßspeisen –
ganz nach Geschmack!

Einfaches Flammeri

1 l Milch, 100 g Zucker, 30 g geschälte, gemahlene Mandeln oder Nüsse, wenig Zitronenschale, 1 kleine Prise Salz, 80 g Stärkemehl

Das Mehl mit einem kleinen Teil der Milch glattrühren, die übrigen Zutaten auf dem Feuer zum Kochen bringen, das Mehl einlaufen lassen, einige Minuten kochen, die Masse in eine mit Wasser ausgespülte Form füllen, kaltstellen. Vor Gebrauch stürzen, mit Fruchtsaft zu Tisch geben.

Grießflammeri

1 l Milch, 100 g Grieß, 100 g Zucker, 1 Prise Salz, 30 g geschälte, gemahlene Mandeln oder Nüsse, 2 Eischnee

Milch, Zucker, Salz, Mandeln oder Nüsse zum Kochen bringen, den Grieß einstreuen und 10 Minuten gar kochen, die Masse vom Feuer nehmen, den steifen Eischnee unterziehen, in ausgeschwenkte Form füllen, kaltstellen, vor Gebrauch stürzen, mit Fruchtsaft zu Tisch geben.

Schokoladenflammeri

1 l Milch, 80 g Stärkemehl, 1 Tafel Schokolade oder 25 g Kakao, 60 g Zucker oder 100 g Zucker, wenn Kakao verwendet wurde

Das Mehl mit einem Teil der Milch und dem Kakao kalt anrühren, die übrigen Zutaten zum Kochen bringen, das Mehl einlaufen lassen, einige Minuten dickkochen, in ausgeschwenkte Form geben, kaltstellen, vor Gebrauch stürzen, mit roher Milch oder Vanilletunke zu Tisch geben.

Weckpudding

6 einfache Wecken, ½ l Milch, 2 Eier, 60 g Zucker, 60 g Sultaninen, 60 g Zitronat, 60 g Mandeln oder Nüsse

Brötchen in Würfel schneiden, Milch, Eier und Zucker mit dem Schneebesen verrühren, über die Brötchen gießen, die gewaschenen, getrockneten Sultaninen, das fein gehackte Zitronat und die grob gehackten Mandeln oder Nüsse untermischen. Die Masse in eine mit Butter bestrichene und mit Weckmehl bestreute Puddingform füllen, gut verschließen und im Wasserbad 1—1¼ Stunden kochen, dann stürzt man den Pudding und bringt ihn mit Fruchtsaft zu Tisch.

Reispudding

1 l Milch, 200 g Reis, 60 g Zucker, 60 g Fett, 1—2 Eier, 1 Prise Salz, Vanillinzucker

Den verlesenen, gewaschenen Reis in der Milch mit Vanille und etwas Salz weichkochen, erkalten lassen. Fett schaumig rühren, Eigelb und Zucker mitrühren, den kalten Reis untermischen, den Eischnee unterziehen, die Masse in eine mit Fett und Weckmehl vorbereitete Form füllen, 1 Stunde im Wasserbad kochen, stürzen, mit Fruchttunke auftragen.

Grießpudding

1 l Milch, 200—220 g Grieß, 1 Teelöffel Salz, 50 g Fett, 80 g Zucker, 2 Eier, 50 g geschälte, gemahlene Mandeln oder Nüsse, etwas Zitronenschale

Milch und Salz zum Kochen bringen, den Grieß einstreuen, so lange kochen, bis man eine dicke Masse hat, die sich von der Pfanne löst, kaltstellen. Fett schaumig rühren, Eigelb und Zucker mitrühren, den Grießbrei untermischen, ebenso die geschälten, gemahlenen Mandeln oder Nüsse, zuletzt den steifen Eischnee, die Masse in eine vorbereitete Form füllen, im Wasserbad 1—1¼ Stunden kochen, stürzen, mit Fruchttunke auftragen.

Wackelpeter

1 l Milch, 100 g Zucker, 80 g Stärkemehl, 30 g geschälte, gemahlene Mandeln oder Nüsse, Vanillin, 1 kleine Prise Salz, 2 Eier

Das Mehl und die zwei Eigelb mit einem Teil der Milch anrühren, die übrigen Zutaten außer dem Eiweiß zum Kochen bringen, das angerührte Mehl einlaufen lassen, einige Minuten kochen, vom Feuer wegnehmen, das zu steifem Schnee geschlagene Eiweiß untermischen, die Masse in ausgeschwenkte Form geben, kaltstellen, stürzen, mit Fruchtsaft zu Tisch geben.

Reisauflauf

250 g Reis, 5/4 l Milch, 50 g Zucker, 1 Ei, Schale von einer halben Zitrone, 1 Teelöffel Salz

Den Reis verlesen, waschen, in der Milch mit etwas Salz weichkochen, abkühlen lassen, Eigelb, Zucker und Zitronenschale schaumig rühren, unter den erkalteten Reisbrei mischen, den Eischnee unterziehen, die Masse in eine bebutterte Auflaufform füllen, im Backofen ½—¾ Stunde aufziehen lassen.

Apfelbettelmann

250 g geriebenes Schwarzbrot, 60 g Zucker, 60 g Fett, 1 Schüssel Apfelbrei, 2 Eßlöffel Butter oder Margarine zum Darübergießen, Zucker zum Bestreuen

Das Fett heiß machen, das geriebene, mit Zucker vermischte Brot in das Fett hineintun, kurz rösten. In eine gefettete Auflaufform abwechslungsweise Brot und Apfelbrei einfüllen (zu unterst und zu oberst muß Brot sein), obenauf gibt man noch einige Butterstückchen und bäckt den Auflauf ½ Stunde.

Apfelauflauf

1½ kg Äpfel, 50 g Mandeln oder Nüsse, 50 g Sultaninen, 1—2 Eier, ¼ l Milch, Zucker nach Bedarf (säuerliche Äpfel brauchen mehr!)

Die Äpfel schälen, in Schnitze schneiden wie zu Apfelkuchen, in eine gefettete Auflaufform ordentlich einlegen, Zucker, die gemahlenen Mandeln oder Nüsse, die gewaschenen Sultaninen darüber, die Form zudecken, in den Ofen stellen, bis die Äpfel weich sind, dann die aus Milch, Eier und Zucker hergestellte Eiermilch darübergießen, noch einmal nicht zugedeckt, in den Ofen stellen und backen, bis der Auflauf oben eine schöne Farbe hat.

Wiener Grießauflauf

1 l Milch, 200—220 g Grieß, 1 Prise Salz, 60 g Zucker, 2 Eier, etwas Zitronenschale, 60 g Margarine, 1 Teller Marmelade

Milch und Salz zum Kochen bringen, den Gries einstreuen, dicken Grießbrei kochen, abkühlen lassen. Margarine schaumig rühren, Zucker und Eigelb mitrühren, den erkalteten Brei untermischen, den Eischnee unterziehen, die Hälfte der Masse in eine gefettete Auflaufform geben, die dicke Marmelade daraufstreichen, die zweite Hälfte des Breis darüber geben, den Auflauf ½ bis ¾ Stunde im Backofen backen.

Weckenauflauf

5 Brötchen, 80 g Sultaninen, 40 g Mandeln, ½ l Milch, 2 Eier, 60 g Zucker, 1 Eßlöffel Weckmehl, 1 Eßlöffel Butter

Die Brötchen in feine Scheiben schneiden und abwechslungsweise mit den gehackten Mandeln und den gewaschenen Sultaninen in eine bebutterte Auflaufform einfüllen. Milch, Eier und Zucker miteinander verrühren, über die Wekken gießen, etwas Weckmehl oben darauf streuen und Butterstückchen darübergeben. Den Auflauf etwa ½ Stunde backen.

Apfelsinensulze

¾ l alkoholfreier Most, Saft von 2 Apfelsinen oder entsprechend Orangensirup, 8 Blatt weiße Gelatine, Zucker nach Geschmack, 2 Apfelsinen

Die Gelatine in etwas kaltem Wasser einweichen, mit kochendem Wasser auflösen, zu dem Most und dem Apfelsinensaft geben, mit Zucker abschmecken, in eine Glasschale füllen, kaltstellen. Wenn sie fest ist, mit etwas Apfelsinenschnitzen oder anderen Früchten verzieren.

Rote Grütze

250 g Himbeeren, 250 g Johannisbeeren, 250 g Brombeeren, 150 g Kartoffelmehl (oder Kartoffelsago), Zucker nach Geschmack etwa 150 g

Die schönsten Himbeeren, etwa 1 Tasse voll, behält man zurück. — Die anderen Beeren, alle 3 Sorten zusammen, kocht man mit ¾ l Wasser zugedeckt 10 Minuten, läßt sie über einem Haarsieb abtropfen und drückt sie aus. Diese Flüssigkeit bringt man ans Kochen, gießt das angerührte Mehl (oder den Sago) dazu und kocht das ganze mit Zucker gut aus. Fleißig umrühren!

Errötendes Mädchen

4 Eiweiß, 3 Blatt rote Gelatine, 8 Eßlöffel Johannisbeergelee, etwas Wasser

Die Gelatine mit wenig warmem Wasser auflösen, das Johannisbeergelee dazurühren, beides unter den steifgeschlagenen Eischnee mischen, kaltstellen, verzieren.

Sauermilchspeise

¾ l Milch, 8 Blatt rote Gelatine, Zucker nach Geschmack

Gelatine mit wenig warmem Wasser auflösen, unter die verrührte Sauermilch mischen, mit dem Schneebesen gut verrühren, mit Zucker abschmecken, in einer Glasschale kaltstellen, fest werden lassen.

Vanillecreme

½ l Milch, 40 g Stärkemehl, 60 g Zucker, 1 Stückchen Vanilleschote, 2 Eier

Stärkemehl, Eigelb, Vanilleschote und Zucker mit der Milch kalt anrühren, in einer Pfanne mit dem Schneebesen auf dem Feuer schlagen, bis die Masse anfängt zu kochen, sofort vom Feuer wegnehmen und wenn die Creme etwas abgekühlt ist, den steifgeschlagenen Eischnee leicht unterziehen.

Schokoladencreme

½ l Milch, 40 g Stärkemehl, 30 g Zucker, 1 Tafel Schokolade, 2 Eier

Zubereitung wie bei Vanillecreme.

Kaffeecreme

½ l Milch, 60 g Stärkemehl, 80—100 g Zucker, 1/10 l Kaffee-Extrakt aus 20 g Kaffee und ¼ l kochendem Wasser hergestellt

Zubereitung wie bei Vanillecreme.

Karamellencreme

100 g Zucker, ¼ l Wasser, ½ l Milch, 30 g Stärkemehl, 1—2 Eier

Den Zucker in einer Pfanne hellbraun rösten, mit Wasser ablöschen, aufkochen, Stärkemehl, Eigelb, Milch und den gebräunten Zucker aufs Feuer nehmen, bis ans Kochen schlagen, vom Feuer wegnehmen, den steifen Eischnee untermischen.

Äpfel-Schlagrahm

2 große Bratäpfel, 2—3 Eiweiß, Vanille und Zucker

Bratäpfel ausschaben, schaumig schlagen, dann zum steifen Eischnee mischen, kalt auftragen. (Herrlich besonders für Kinder!)

Karthäuserklöße

6 Brötchen, 4/10 l Milch, 1—2 Eier, 30—40 g Zucker, Backfett, Zucker zum Bestreuen

Einen Tag alte Brötchen auf dem Reibeisen etwas abreiben und halbieren, Milch und Zucker und Eier verrühren, die Brötchen portionweise darin einweichen; wenn sie weich sind, vorsichtig mit einem Eßlöffel ausdrükken, in dem abgeriebenen Weckmehl wenden und in heißem Fett hellbraun backen. Mit Zucker bestreut auftragen. Fruchttunke dazugeben oder Kompott.

Ofenschlupfer

4 Brötchen, ¼ l Milch, 1 kg Äpfel, einige Eßlöffel Zucker, 50 g Butter oder Margarine, 50 g Zucker, 2 Eier, ½ Teelöffel Zimt, 50 g Sultaninen

Die Brötchen in feine Scheiben schneiden, mit der kochenden Milch übergießen, die Äpfel schälen, fein schneiden, mit Zucker bestreuen. Butter oder Margarine schaumig rühren, Zucker, Eigelb mitrühren, Zimt und die gereinigten Sultaninen, die Brötchen und die Äpfel untermischen, zuletzt den steifen Eischnee. Die Masse in eine mit Butter und Weckmehl vorbereitete Form füllen, oben glattstreichen, mit wenig Weckmehl bestreuen, einige Fettflöckchen darauf geben, im Backofen ½ bis ¾ Stunde backen.

Kirschenmichel

4 Brötchen, 1 kg Kirschen, ¼ l Milch, 50 g Butter oder Margarine, 50 g Zucker, 50 g Mandeln oder Nüsse, Weckmehl und Fettflöckchen zum Darauflegen

Der Kirschenmichel wird gleich zubereitet wie der Ofenschlupfer. Die Kirschen werden nicht entsteint.

Apfelstrudel

100 g Mehl, 1/16 l Milchhaut *), 6 mittelgroße Äpfel, 50 g Sultaninen, 50 g Mandeln oder Nüsse, 4—5 Eßlöffel Zucker, ½ Teelöffel Zimt, 50 g zerlassene Butter oder Margarine oder auch Milch zum Bestreichen

Aus Mehl, Salz und etwas lauwarmem Wasser einen feinen Strudelteig schlagen und kneten, dann zugedeckt 1—2 Stunden ruhen lassen, dann so dünn wie möglich zu einem Rechteck auswellen, auf einem Tuch noch mit den Händen den Teig ausziehen. Den Teig mit dem zerlassenen Fett und Milchhaut bestreichen, Zucker und Zimt, die gewaschenen Sultaninen, die gemahlenen Mandeln und die geschälten, in dünne Scheibchen geschnittenen, eingezuckerten Äpfel darauf streuen, noch einmal etwas Zukker darüber streuen, ebenso den dicken Rahm, dann mit dem Tuch sorgfältig den Strudel zusammenrollen, auf ein bebuttertes Blech bringen, oben mit Fett bestreichen und bei mittlerer Hitze backen, während des Backens ab und zu mit Fett bestreichen, nach dem Backen mit Zucker bestreuen. Man kann ihn auch in der gefetteten Bratpfanne unter Zugabe von Milch saftig backen; öfters bestreichen.

*) Erfahrene Hausfrauen sammeln einige Tage bevor sie Strudel bereiten wollen, die auf der gekochten, erkalteten Milch entstandene dicke Haut. Sie ist ein herrlicher selbstbereiteter Rahm und eignet sich mit zerlassener Margarine verquirlt als Aufstrich auf den Strudelteig



Eintopfgerichte –

die für sich selbst sprechen!

Siehe auch: Japanischer Lauchtopf (Skiaki), Chinesisches Bohnengericht, gefüllte Kartoffeln, gefüllte Paprikaschoten, mit Hackfleisch gefüllte Gurken, Pilzgerichte, dicke Suppen.

Um ein wirklich schmackhaftes Eintopfgericht zu bereiten, darf man nicht im letzten Augenblick „irgendetwas" zusammenkochen, sondern muß zeitgerecht überlegen, **was** sich gut zusammen verträgt. Die erfahrene Hausfrau weiß das, und die junge Hausfrau wird durch die Übung bald aus Zutaten, die ihr gerade zur Verfügung stehen, selbständig Eintopfgerichte herstellen lernen, die von denen hier als Beispiel angeführten Kochvorschriften abweichen. — Die folgenden Eintopfrezepte sollen nur einige Anregungen aus der Fülle der vorhandenen Möglichkeiten darstellen.

Gulasch

½—¾ kg Rindfleisch, reichlich Zwiebeln, etwas Fett, Salz, Paprika, ½—¾ kg rohe Kartoffeln

Fleisch von Haut und Sehnen befreien, waschen, gut abtropfen lassen, in grobe Würfel schneiden, mit viel Zwiebeln (es dürfen so viel Zwiebeln wie Fleisch sein) recht gut anbraten, mit wenig Flüssigkeit ablöschen, salzen, Paprika dazugeben und zugedeckt sehr langsam dämpfen; etwa ½ Stunde vor dem Auftragen die in große Würfel geschnittenen Kartoffeln dazulegen, mitdämpfen lassen. — Wenn man will, kann man die Tunke mit 1 Löffel Mehl binden, aber die rohen Kartoffeln erfüllen den gleichen Zweck.

Stofato

½—¾ kg Rindfleisch (Schoß), 50 g Fett, 40 g Mehl, Brühe, Gelberüben, Erbsen, 1 Sellerie, 1 kleinen Blumenkohl, 2—3 Eßlöffel Tomatenmark

Das vorgerichtete Fleisch anbraten, an der Seite das Mehl kurz mitdämpfen, ablöschen, das Fleisch ½ Stunde dämpfen, dann das gereinigte klein geschnittene Gemüse und das Tomatenpüree in die Tunke geben, salzen, noch so lange dämpfen, bis Gemüse und Fleisch weich sind, etwa 1 Stunde. Das Fleisch in Scheiben schneiden, auf eine Platte legen, das Gemüse mit der Tunke darüber gießen.

Rindfleisch auf französische Art

¾ kg Rindfleisch, ½ kg Gelberüben, 30 g Fett, Zwiebel, 2—3 Eßlöffel Tomatenmark, etwa 4 große Kartoffeln.

Das Fleisch waschen, in Würfel schneiden, mit den gehackten Zwiebeln kurz anbraten, die geputzten, geschnittenen Gelberüben zugeben, eine Zeitlang mitdämpfen, mit wenig Wasser ablöschen, salzen, Tomatenmark zugeben, fast weichkochen lassen; ½ Stunde vor dem Anrichten die geschälten, in Würfel geschnittenen Kartoffeln untermischen, noch so lange kochen, bis auch die Kartoffeln weich sind, anrichten.

Holsteinische Bauernsuppe

½ kg fettes Rindfleisch, ½ kg gemischtes Gemüse nach Belieben (wie es die Jahreszeit bietet), 1 Handvoll tags zuvor geweichte gelbe Erbsen, 2 l Wasser, ½ kg geschälte rohe Kartoffeln, 125 g Backpflaumen, Salz, Essig

Alle Gemüse klein geschnitten erst zugeben, wenn das Fleisch schon kocht; wenn das Fleisch halbweich ist, die Kartoffelwürfel zugeben, die Pflaumen, Salz und erst beim Anrichten 1 Schuß Essig.

Bohneneintopf aus weißen Bohnen

½ kg fettes Rindfleisch (Brust oder Fehlrippe), Suppengemüse, ¼—½ kg weiße Bohnen, ½ kg rohe Kartoffelwürfel, Bohnenkraut, Salz, vielleicht 1 Schuß Essig

Über Nacht eingeweichte Bohnen ohne Salz weichkochen, durchs Sieb rühren. Fleischwürfel in reichlich 1 l Salzwasser mit Suppenwurzeln, halbweich kochen, die übrigen Zutaten mit der Bohnenbrühe dazugeben, garkochen.

Gemüseeintopf mit Hammel- oder Rindfleisch

½ kg Fleisch, 1 kg rohe Kartoffeln, ¼ kg Möhren oder Gelberüben, ¼ kg Lauch, Essig, Kümmel, Salz

Fleisch in Würfel teilen, halbweich kochen, die geschnittenen Gemüse, Kartoffelwürfel und Gewürze dazugeben, gar werden lassen. — Man kann die Fleischwürfel auch anfangs mit etwas Fett anbraten, dann mit reichlich Wasser kochen und fertigmachen wie oben.

Hammeleintopf

1 kg rohe Kartoffeln, ½—¾ kg Hammel, 250 g Zwiebel, 1 Eßlöffel Kümmel, Salz, nach Geschmack etwas Majoran

Hammelfleisch vorrichten, in große Würfel teilen, mit Zwiebelringen anbraten, würzen, mit reichlich Brühe auffüllen, (das Gericht muß zuletzt noch etwas suppig aussehen), später die Kartoffelwürfel dazugeben, alles weichdämpfen.

Hammel mit Rüben

½—¾ kg Hammel (Keule oder Schulter oder Bug), 100 g Zwiebel, 1 kg Kohlrüben, oder weiße Rüben, etwas Salz, Kümmel

Hammelfleisch vorrichten, in Würfel schneiden, mit Zwiebel anbraten, geschnittene Rüben dazugeben, mitdämpfen, abschmecken und garwerden lassen. Die weißen Rüben haben kürzere Garzeit als die Kohlrüben.

Irish-Stew

½—¾ kg Hammelfleisch, 1 mittelgroßen Kopf Weißkraut, ½ kg Kartoffeln, 1 Zwiebel, 50 g Fett, Brühe, Salz und Kümmel

Das Fleisch vorrichten, in Würfel schneiden, das Weißkraut waschen, in kleine Stücke schneiden, Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden, die Zwiebel fein hacken, Fett heiß machen, Zwiebel und Fleisch kurz anbraten, dann abwechslungsweise Kraut und Kartoffeln zugeben, salzen, wenig Brühe zugießen, kurz mischen, zugedeckt an der Seite vom Herd 1½—2 Stunden dämpfen, anrichten.

Krautwickel

1 schönen Kopf Weißkraut oder Wirsing, Fülle aus gehackten Fleischresten, Zwiebel, Petersilie, Salz. Zum Strecken der Fülle: Bröseln, geweichte Brötchen oder gekochte Kartoffeln; Backfett

Die einzelnen Blätter vom Krautkopf ablösen, die Rippen flach schneiden, Blätter im Salzwasser halb weichkochen; die Blätter auf einem Brett auslegen, die kleinen Blätter vom Innern des Krautkopfs fein hacken, mit dem Fleisch, Ei und Salz verrühren, Fülle auf jedes Krautblatt geben, das Blatt zusammenwickeln, Fett heiß machen, die Krautwickel in die Pfanne legen, einen Löffel Brühe zugeben, in den Backofen stellen, noch etwa eine halbe Stunde dämpfen, anrichten. Die Tunke kann man noch mit etwas Mehl aufkochen und mit zu Tisch geben. (Man kann sie auch zugedeckt auf der Herdplatte machen).

Kalbfleischeintopf

¾ kg Kalbfleisch (Halsgrat), etwas Fett, ½ kg rohe Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Ring Zitronenschale, 1 Lorbeerblatt, Salz, 1 Schuß Essig

Kalbfleisch in Würfel teilen, salzen, anbraten, auffüllen, mit allen Gewürzen halbweich kochen, Kartoffelwürfel zugeben, fertig dämpfen, abschmecken. Das Gericht darf etwas suppig sein.

Türkischer Reis

½ kg Schweinefleisch, 100 g Reis, 1 Zwiebel, 15 g Fett, 2—3 Eßlöffel Tomatenmark, 2 Eßlöffel geriebenen Käse, Salz, etwas Paprika; — vorzüglich: anstatt Schweinefleisch ein schönes Stück Hammel (Zubereitung wie oben)

Das Fleisch waschen und in Würfel schneiden, die Zwiebel fein hacken, Fett heiß machen, Fleisch und Zwiebel kurz anbraten, mit etwa 1½ l Brühe oder Wasser ablöschen, salzen; den verlesenen, gewaschenen Reis zugeben, das Tomatenmark untermischen, abschmecken, an der Seite des Herdes langsam kochen, bis der Reis weich ist; anrichten, den geriebenen Käse darüber streuen.

Eintopf Försterinart

1 kg Schmaltier (weibl. Rehkalb), Salz, Wurzelwerk, Zwiebel (vielleicht Perlzwiebel), getrocknete oder frische Pilze, Zitronensaft oder etwas Essig, 1—2 Stück Zucker, 40 g Mehl, 50—60 g Fett, grob gewürfelte rohe Kartoffeln

Fleisch wie üblich vorbereiten (häuten, waschen, Knochen entfernen, in grobe Würfel schneiden, salzen), mit Zwiebel und Wurzeln anbraten; dann an der Seite Mehl mitrösten lassen, mit Wasser und Essig (oder Zitronensaft) auffüllen, die übrigen Zutaten darangeben und langsam zugedeckt garwerden lassen. — In der letzten halben Stunde die Kartoffeln mitdämpfen lassen. — Wenn man will, in die Tunke 1 Löffel Tomatenmark geben.

Labskaus

1 kg geschälte, geschnittene, frischgekochte Kartoffeln, ½ kg Rauchfleisch oder geräucherten oder gekochten Fisch (besonders Stückenfisch geeignet), 1 Lorbeerblatt, 3 Zwiebeln, Pfeffer, Salz, 50 g Fett, etwas Fleischbrühe oder Bratensoße oder Milch

kann nach Belieben entweder mit Fleisch oder mit Fisch bereitet werden. Man nimmt also ungefähr Zutaten wie nebenstehend. — Die genauere Zusammenstellung bleibt mehr dem Geschmack überlassen. — Das Wesentliche ist: Eben gekochte, heiße Kartoffeln werden zerstampft und je nach Geschmack mit obigen Zutaten nach Wahl verarbeitet. Fleisch wird klein zerteilt (oder der entgrätete Fisch), untergemengt, alles gut gewürzt und mit geschmälzten Zwiebeln übergossen aufgetragen.

Pichelsteiner

200 g Rind-, 200 g Kalb-, 200 g Schweinefleisch, ¾ kg Kartoffeln, 1 Stange Porree, 350 g Gelberüben, 1 Zwiebel, Petersilgrün und -wurzeln, 30 g Fett, Salz

Zum Pichelsteiner nimmt man dreierlei Fleischarten, und zwar mürbes Rindfleisch, Kalb und Schwein, zu gleichen Teilen; außerdem: Gelberüben, Lauch, rohe Kartoffeln, Salz, Fett, grob gewiegte Petersilie und Petersilwurzeln, etwas Sellerie. Man kann es auch aus Kartoffeln, Wurzeln und Hammelfleisch bereiten. — In Fett Fleischwürfel anbraten, Wurzeln und rohe Kartoffeln geschnitten dazugeben, mit Brühe auffüllen, nach Bedarf salzen, weichdämpfen.

Fischpichelsteiner

Gleiche Zutaten wie oben, nur anstatt der 600 g Fleisch 750 g Fisch

wird aus den gleichen Zutaten bereitet wie oben, nur anstatt Fleisch die entsprechende Menge entgräteten Fisch (auch Stückenfisch geeignet). — Lagenweise in gefettete Form Kartoffelwürfeln, Fisch, geschnittene Wurzeln, Petersilie und Zwiebel richten, nach Bedarf salzen, mit etwas Brühe daran gut zugedeckt ¾ Stunden langsam dämpfen. — Einige Tomaten obenauf machen das Gericht noch schmackhafter.

Spinatfisch

½ kg Fischfilet, ½—¾ kg fertigen Spinat, Salz, Zitronensaft oder Essig, Zitronenschale, 50 g Weckmehl (= Semmelbröseln), etwas Fett

Fertigen Spinat richtet man in eine feuerfeste, gefettete Form; darüber legt man vorgerichtetes Fischfilet (das mindestens 1 Stunde lang mit Salz und Zitronensaft oder Essig gesäuert wurde) und gibt geriebene Zitronenschale darauf, Semmelbröseln und etwas zerlassenes Fett. — 15—20 Minuten im heißen Rohr überbacken.

Fischeintopf mit Tomaten und Käse

½ kg Fischfilet, ½—¾ kg Pellkartoffeln (womöglich frisch gekochte, noch heiße), ½ kg frische Tomaten (oder 2—3 Eßlöffel Tomatenmark), 30—50 g Reibkäse, etwas Semmelbröseln, zerlassenes Fett, Salz nach Bedarf

In gefettete Auflaufform schichtet man geschnittene Pellkartoffeln, gibt darüber gesalzene Fischfilet-Stücke, Tomatenscheiben oder -mark, obenauf Reibkäse, Bröseln und etwas zerlassenes Fett. — In der Röhre 20 Minuten backen.

Jägerkohl

1 kg Weißkraut, 1 kg rohe Kartoffeln, 50 g Speck (oder Fett), 30 g Mehl, ¾ l Wasser, 1 Schuß Essig, 2 Stückchen Zucker, Salz, Kümmel

In großem feuerfesten Gefäß Speckwürfel ausbraten. In Speckwürfeln oder Fett Mehl dunkel bräunen, auffüllen, Gewürze dazugeben, fein geschnittenen Kohl darüber schichten, oben darauf Kartoffelwürfel geben, gut zugedeckt ¾—1 Stunde unter öfterem Rütteln gardünsten.

Kartoffelauflauf

1—1½ kg Kartoffeln, etwa ½ l Milch, 50 g Fett, 2 Eier, 20 g Käse, 1 Eßlöffel Weckmehl, Butterstückchen

Die gewaschenen, geschälten Kartoffeln im Salzwasser weichkochen, Wasser abschütten, Kartoffeln durchpressen, die kochende Milch zurühren, salzen, vom Feuer wegnehmen, Fett schaumig rühren, Eigelb mitrühren, zu dem abgekühlten dicken Kartoffelbrei geben, abschmecken. Eischnee lose untermischen, in vorbereitete Auflaufform füllen, mit etwas geriebenem Käse bestreuen, Weckmehl und Butterstückchen darauf geben, im Rohr eine halbe Stunde überbacken.

Schinkennudeln

375 g Nudeln, Salzwasser, 125 g Schinkenschnipsel, 1/8 l Milch, 1 Ei, 35 g Fett

Die Nudeln in Salzwasser weichkochen, gut ablaufen lassen. In rauchheißem Fett rösten, den verwiegten Schinken sowie die mit Ei verrührte Milch dazutun, durchdämpfen und anrichten. Am besten ist es, wenn die Nudeln schon am Tag vorher abgekocht werden können.



Gute Sachen aus Käse

Es gibt für Käse so viele Verwendungsmöglichkeiten, daß man sich dieses preiswerten Nahrungsmittels noch viel öfters bedienen sollte.

Zur Abendmahlzeit ist Käse ja schon immer beliebt, zu Brot, Kartoffeln, zu Rettich, Radieschen, Gurke, in der Zeit der billigen Eier auch zu harten Eiern, oder in Verarbeitung mit andern Zutaten als Käseomlett, Röstkartoffeln mit Käse usw. — Da sich Käse mit zahlreichen andern Kochgütern verträgt, eignet er sich häufig als Würze, so für Suppen, zu Eintopf, Fisch, Aufläufen und Puddings, Brotaufstrich, Vorspeisen und verschiedenen Salaten, nicht zu vergessen Käsekuchen und Backwerk. Immer ist Käse — auch die billigeren Sorten —, eine vorteilhafte Bereicherung des Küchenzettels. Da manche Hausfrauen mit den einfachen Käsesorten nichts anzufangen wissen, geben wir hier einige Anregungen.

Suppen mit Käseverwendung

(siehe S. 155)

Kartoffelsuppe

mit Reibkäse abgeschmeckt oder mit klein zerschnittenem Weichkäse verrührt und mit Kräutern gewürzt, schmeckt vorzüglich. Im Winter anstelle von frischen Kräutern: Majoran.

Gemüsesuppen

aus einem oder mehreren gemischten Gemüsen werden durch Zugabe von Käse sehr gut, besonders, wenn diese Suppen aus Gemüseresten bereitet, also aufgewärmt wurden.

Überbackene Gemüse

werden recht gut, durch Bestreuen mit Bröseln und Reibkäse; man kann auch hier zerschnittenen Weichkäse verwenden.

Zu Kartoffelgerichten

wird Weich- oder Hartkäse in gleicher Weise wie oben genommen. So kann man z. B. aus einem Restchen Blauschimmelkäse oder Limburger, den man mit einem Ende Mettwurst und dergl. zerläßt, eine recht ordentliche Würze für Röstkartoffeln bereiten; auch als Zutat zu abgeschmälzten Nudeln brauchbar.

Viele Eintöpfe

gewinnen durch Zugabe von Käse. Dies gilt besonders von allen Gerichten, die für sich etwas einerlei schmecken würden. Darum nimmt man Käse auch als Zugabe zu Blumenkohl, zu Schwarzwurzeln, zuweilen auch zu Spargeln.

Fischgerichte,

die aus einfachen Fischen bereitet werden, lassen sich oft durch Käse verfeinern. Nur soll man dies bei sehr feinen Fischen vermeiden, da diese in ihrem zarten Eigengeschmack dadurch leiden würden.

Selbstverständlich eignet sich Käse besonders zur Bereitung von

Vorspeisen,

wobei Käsepastetchen, Omeletten, Pfannkuchen, kleine Kartoffel-Käseförmchen, Tomaten-, Eier- und Muschelgerichte, überbackene Fleisch- oder Gemüserestchen, auch Salate zu empfehlen sind.

Auch Brotaufstrich mit Käse allein oder in Verbindung mit anderen Dingen ist sehr sparsam und ausgiebig (siehe S. 246—248).

Käsebissen
(zu klarer Fleischbrühe)

6 glatte Scheiben altgebackenes (aber nicht zu trockenes) Mischbrot, 6 Scheiben Schinken oder gute Wurst, soviel Limburgerscheiben als nötig (je nach Größe der Brotscheiben), etwas Butter; 1—2 Eigelb, etwas Milch und Salz

Brotscheiben dünn mit Butter streichen, Käse, Schinken auf jede Scheibe geben, mit bestrichenem Brot bedecken und in verquirltem Ei wenden (falls nötig, kurz darin ziehen lassen), fest aufeinander drücken und in Fett auf der Pfanne kurz backen. — Man schneidet die Schnittchen hübsch zurecht und trägt sie sehr heiß auf. — Sie schmekken auch zum Tee vorzüglich.

Käse mit frischen Kräutern

125 g Quarg, 100 g milden Weichkäse, Salz, Paprika, Kräuter nach Geschmack

Man streicht den Quarg durchs Sieb, dann reifen Limburger oder anderen Weichkäse (nicht zu scharfen!), gibt nach Bedarf an die Mischung Salz, etwas Paprika und reichlich gehackte frische Kräuter (Kerbel, Gartenkresse, Schnittlauch usw.). Geeignet als Brotaufstrich oder zu Pellkartoffeln.

Tomaten mit Käsefülle

12 große Tomaten, 60 g Mehl, ¼ l Milch, 60 g Margarine, 100 g Käse, 2 Eier, Salz

Tomaten abreiben, Deckel abschneiden, aushöhlen, Margarine und Mehl hell einbrennen, den geriebenen Käse mitdämpfen, mit Milch ablöschen, durchkochen, erkalten lassen, Eigelb dazu rühren, Eischnee untermischen. Die Masse in die vorbereiteten Tomaten füllen, in einer Pfanne Fett heiß werden lassen, die Tomaten hineinsetzen, in den Ofen stellen, backen bis die Tomaten weich sind und die Fülle hellbraun aussieht.

Ravioli

200 g Mehl, 2 Eier, Salz, ca. 250 g Spinatreste, 1 Brötchen, 1 Ei, 30 g Fett, Eiweiß zum Bestreichen, 80 g Käse, 30 g Butter oder Margarine

Aus 2 Eiern, Mehl und Salz einen Nudelteig machen, diesen sehr dünn zu einem Rechteck auswellen, gleichmäßige Vierecke abschneiden. Von den andern Zutaten eine Fülle herstellen, die Nudelstückchen damit bestreichen, zusammenrollen, damit sie halten, den Teig an einer Seite mit etwas Eiweiß bestreichen, dann in kochendes Salzwasser geben, etwa 10 Minuten kochen. Eine Auflaufform mit Fett bestreichen, die Raviolen abwechslungsweise mit geriebenem Käse einschichten. Butterstückchen darüber geben, bei guter Hitze im Backofen kurz aufziehen lassen.

Käseknöpfle

½ kg Mehl, 2 Eier, Salz, Wasser, 125—150 g Reibkäse

Einen weichen Spätzleteig herstellen (s. S. 211), diesen sofort mit dem Erbsendrücker durch ein groblöcheriges Sieb in kochendes Salzwasser pressen, aufkochen lassen, herausnehmen; auf eine erwärmte Platte geben, schichtweise geriebenen Käse darauf streuen und die Speise sofort zu Tisch geben.

Käseomeletten

250 g Mehl, 2 Eier, ³/₈—½ l Milch, Salz, 125—150 g Magerkäse; Backfett, 30 g Reibkäse

Omelettenteig bereiten aus Mehl, Eiern, Milch, Salz und Magerkäse; Backfett und Reibkäse zum Fertigmachen. — Gut rühren, dann goldgelbe Omeletten backen, einrollen und mit Reibkäse bestreut auftragen.

Käseauflauf

Zum Teig: 125 g Mehl, ¼ l Milch, 1 Ei, Salz, Backfett; zum Begießen: knapp ¼ l Milch, 1 Eigelb, 80 g Reibkäse, Salz

Dünne Pfannkuchen backen, erkalten lassen, in Streifen schneiden, in gefettete Auflaufform richten, die übrigen Zutaten verquirlt darüber gießen und den Auflauf im Ofen 30—45 Minuten backen. — Grünen Salat dazu geben, Rannensalat (= rote Beete) oder Tomatensalat oder -tunke.

Schneiderbraten

(Kartoffelauflauf mit Käse)

½—¾ kg geschälte, rohe Kartoffeln, etwas Fett, 150—200 g Käse (Reibkäse oder geschnittenen Weichkäse), ⅜—½ l Milch, 125 g Quarg, Salz, Paprika

Kartoffeln in Scheiben schneiden, in gefettete Form 1 Lage Kartoffeln richten, salzen, Käse darüber verteilen, dann wieder 1 Lage Kartoffeln und so fort; obenauf nochmal etwas Käse geben; darüber gießt man den mit Milch verrührten Quarg, streut Paprika darauf und bäckt den Auflauf ½—¾ Stunden im Rohr. — Man gibt einen erfrischenden Salat dazu, Spinat oder Wirsing.

Käsekartoffeln

1 kg geschälte, rohe Kartoffeln, Salz; 50 g geriebenen Käse, ¼ l Milch, Speckwürfel, Salz

Mehlige Salzkartoffeln kochen und noch heiß durchpressen; über ausgebratene Speckwürfel in die Bratpfanne richten; den mit Milch verrührten Käse vorsichtig darüber verteilen, ohne die Masse zu drücken. Dann rasch hell bakken, bis sich eine leichte Kruste bildet. Paßt zu Salat oder Kraut.

Käse-Röstkartoffeln

(für einfaches Abendessen)

½ kg gekochte Kartoffeln, 1 Zwiebel, Salz, Backfett, 60 g Käse, heiße Wurst (einfache Ringwurst wie Lyoner, weiße Wurst usw.)

Kartoffeln schneiden, salzen; Zwiebel rösten, auf der Pfanne Wurst anrösten, herausnehmen und auf heißer Platte warm stellen, Kartoffeln im gleichen Fett rösten, zuletzt mit Käse vermischen und mit der Wurst recht heiß anrichten. Frischen Salat dazu auftragen.

Brotspeise mit Käse

150—200 g altgebackenes Schwarzbrot, 100—125 g Reibkäse, 1—2 Tassen Wasser, 1 Zwiebel, Backfett

Brot in Schnittchen teilen, mit Reibkäse (oder gehacktem Weichkäse) lagenweise in eine Schüssel geben, mit heißem Wasser anfeuchten und 15 Minuten durchziehen lassen. — Zwiebel anrösten, dann die Brotmasse (die nicht zu feucht sein darf) darauf geben und langsam durchrösten. — Mit Schnittlauch bestreut zu Salat auftragen.

Käsefladen

4 alte Milchbrötchen, ¼ l Milch, 1 Ei, Prise Salz, 60 g Reibkäse (oder milden Weichkäse, klein gehackt), 20 g Mehl, 100 g Quarg, etwas Backfett

Brötchen feinblättrig schneiden, in kalter Milch weichen. Die anderen Zutaten kräftig verrühren; sie sollen dickflüssig sein. Brotschnittchen daruntermengen und auf der Pfanne langsam auf beiden Seiten backen. — Man kann es auch im Rohr backen. — Salat oder passende Tunke dazu geben.

Salattunke mit Käse

(für Feldsalat oder Kopfsalat)

Mit deutschem Edelpilzkäse (eine Art Roquefort) oder mit geriebenem harten Kräuterkäse kann man eine vorzügliche Salattunke bereiten; man nimmt als Marinade Essig, Öl, Salz nach Bedarf und reichlich Salatkräuter (Estragon, Dill, Schnittlauch, vielleicht etwas Gartenkresse).

Käse-Tunke zu Kartoffeln, Reis, Teigwaren usw.

¼ l Milch, 10 g Kartoffelmehl, 1 Ei, Salz, Prise Paprika, 50 g gerieb. Hartkäse (oder zerschnittenen Weichkäse)

Alle Zutaten außer Ei und Käse kocht man auf, zieht es vom Feuer, rührt den Käse daran, läßt es am Feuer nochmals aufkochen, nimmt es weg und rührt das verquirlte Ei darunter. — Will man die Tunke dicker haben, gibt man nach dem Kochen 2—3 Löffel verrührten Quarg darunter und schlägt die Tunke tüchtig mit dem Schneebesen. — Will man sie dünner, gibt man einfach mehr Milch daran.

Käsesalat mit Kartoffeln

Kartoffelsalat wird gemischt mit fein geblättertem Käse, mit Scheiben von 1—2 harten Eiern und mit einer Tunke aus Öl, Essig, Senf, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker; zum Anrichten 1 Tomate und kleine Gürkchen. — Man kann auch die harten Eigelb mit der Salattunke mischen, das gehackte Eiweiß kranzförmig um den Salat legen und mit Tomaten, Feldsalat usw. verzieren.

Käsewindbeutel

zum Teig: ¼ l Milch, 50 g Fett, 125 g Mehl, Salz, 2—3 Eier; zur Fülle: ¼ l Milch, 50 g Mehl, 30 g Fett, 80 g Käse, 1 Ei, Salz

Brühteig (= Brandteig) bereiten: Milch mit Butter und Salz aufkochen, Mehl zuschütten, auf dem Feuer glattrühren, wegziehen, etwas auskühlen lassen, Eier nacheinander zurühren und vielleicht 1 Messerspitze Backpulver beimischen. Zur Fülle helle Einbrenne machen, mit Käse, Milch und Salz durchkochen, vom Feuer nehmen und 1 Ei unterziehen. Vom Brandteig kleine Häufchen auf gefettetes Blech setzen, lichtbraun backen, Käppchen abschneiden und mit Fülle eingestrichen heiß auftragen.

Käsestängchen

125 g Mehl, knapp $^1/_{16}$ l Milch, 100 g Reibkäse (und nach Belieben 20 g Kräuterkäse, fein gerieben), 100 g Fett, Salz, Pfeffer, 1 Eigelb

Aus Mehl, Milch und Käse macht man einen steifen Teig, dem man nach und nach das Fett in kleinen Stückchen beimischt; man würzt nach Geschmack und gibt noch so viel Mehl daran, daß sich der Teig dünn auswellen läßt; dann mittels Kuchenrädchen feine Streifen machen, mit Eigelb bestreichen und lichtgelb backen (nicht zu braun!)

Käseförmchen

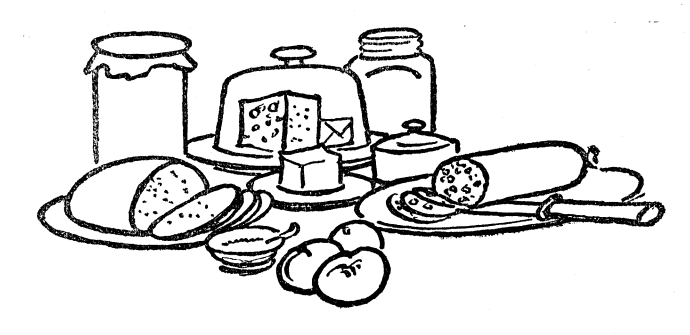
½ kg rohe Kartoffeln, 2 Eier, 100 g Reibkäse, etwas Milch, Salz, etwas Fett

Kartoffeln in der Schale im Dämpfer kochen, heiß abschälen und durchs Sieb drücken, mit allen Zutaten vermischen und in gefettete Förmchen füllen. Bei mittlerer Hitze im Rohr backen.

Käsepastetchen

zum Teig: 200 g Mehl, 80 g Fett, 1 Ei, 1—2 Eßlöffel Milch, Salz; — zur Fülle gemischt: 50 g Mehl, 100 g Reibkäse, knapp ¼ l Milch, 2 Eier, Salz

Mürbeteig (s. S. 253) bereiten, kalt stellen, auswellen, ausstechen und Förmchen auslegen; mit gerührter Fülle bedecken, backen und recht heiß auftragen.



Und was aufs Brot?

Siehe auch: Eingemachtes, Vorspeisen, Käsespeisen.

Brotaufstriche aus Marmeladen

(siehe Eingemachtes S. 267 und folgende)

Tomatenmarmelade

5 kg Tomaten (reife, aber nicht schon säuerliche), 1 kg grüne Äpfel (es darf Fallobst sein), 2 kg Zucker, Saft von 2 Zitronen, 1 Eßlöffel pulverisierten Ingwer.

Tomaten brühen, abhäuten, mit 1 kg geputzten, zerschnittenen Äpfeln, dem Zucker, Zitronensaft und Ingwer verkochen, heiß in Gläser füllen, wenn erkaltet mit Zellophan zubinden.

Marmelade aus Frühzwetschgen

(Zuweilen möchte man gerne Zwetschgenmarmelade haben zu einer Zeit, da sich die Zwetschgen noch nicht als Wintervorrat verkochen lassen; da empfiehlt sich die folgende rasch zubereitete Marmelade, die vorzüglich als Brotaufstrich schmeckt, sich aber nicht lange hält; darum nur kleinere Mengen zubereiten).

1 kg entsteinte Zwetschgen kocht man mit ½ kg Zucker auf schwachem Feuer 1 Stunde lang (und zwar unter fleißigem Rühren, weil Zwetschgen leicht anbrennen).

Brotaufstriche mit Quarg (= Topfen, weißer Käse)

Quarg ist in der butterknappen Jahreszeit ein wohlschmeckender und ausgiebiger Brotaufstrich, der sehr verschiedenartig abgeschmeckt werden kann. Man muß den Quarg aber, damit er sich gut mischt und gleichteilig aufstreichen läßt, immer durch ein Sieb streichen und dann sahnig rühren. Diese kleine Mühe von nur wenigen Minuten lohnt sich. Als Unterlage für Quargmassen ist dunkles Brot besonders zu empfehlen; auch überbackenes Mischbrot ist gut geeignet, während Weißbrot sich im Geschmack zu wenig abhebt. Gemischte Quargaufstriche müssen sehr kühl aufbewahrt und bald verwendet werden. Will man zur Quargmasse wirklich noch

etwas Butter verwenden, so gibt man die vorher schaumig gerührten Grundmassen zusammen, dann mischen sie sich gut und man braucht bedeutend weniger Butter. An den sahnig gerührten Quarg kann man mischen:

1. Reibkäse, etwas Milch, Paprika;
2. Limburger oder anderen Weichkäse, gut zerdrückt, mit Salz und Paprika gewürzt, mit Schnittlauch bestreut;
3. geriebenen Kräuterkäse ohne andere Zutat;
4. einfachen Süßrahmkäse (Topfenkäse usw.) und Salz, vielleicht etwas Milch;
5. frische, gehackte Kräuter, einzeln oder gemischt (wie Estragon, Gartenkresse, Kerbel, Schnittlauch);
6. gehackte Zwiebel und Schnittlauch, Salz, vielleicht Milch;
7. frische, klein geschnittene Tomaten oder Tomatenmark, Salz;
8. Gewürzgurke, vielleicht Salz, Paprika, Kapern;
9. entgräteten, gewiegten Hering (Salzhering ist schon gesalzen, daher keine scharfe Würze!);
10. Sardellenpaste oder Anchovispaste;
11. Käsequarg (wie Nr. 1—4) belegt mit Scheiben von Rettich, Radieschen oder frischer Gurke;
12. etwas Meerrettich als Würze bei Käsequarg.

Natürlich läßt sich die ungewürzte Quargmasse auch mischen mit Honig, Sirup, Marmeladen usw. sowie mit Rohkost-Salaten.

Brotbelag mit Sellerie

125 g Emmentaler Käse, 100 bis 150 g Sellerie, 50 g Mayonnaise oder Butter oder Margarine, Salz, Schnittlauch; Brotscheiben

Gleiche Menge klein gewiegten Käse gibt man zu trocken gehaltenem gekochten Sellerie, den man ebenfalls klein zerhackt, mit etwas Mayonnaise oder ganz wenig schaumig gerührter Butter oder Margarine verrührt und dies auf Brot streicht. Mit Salz und Schnittlauch würzen.

Käsebrötchen mit Kartoffeln

(sparsam und ausgiebig)

125 g Limburger, 1 große mehlige Kartoffel (noch heiß), vielleicht 1 Stückchen Butter (kann auch wegbleiben), reichlich gemahlenen Kümmel, Salz nur nach Bedarf, nach Belieben Schnittlauch; Brotscheiben

Den durchs Sieb gedrückten, weichen Limburger mischt man mit der nachgedrückten heißen Kartoffel, rührt tüchtig die anderen Zutaten bei, streicht es auf Brotscheiben und streut Schnittlauch darüber. Man kann anstelle von Butter auch sahnig gerührten Quarg verwenden. (Siehe auch „Käsespeisen").

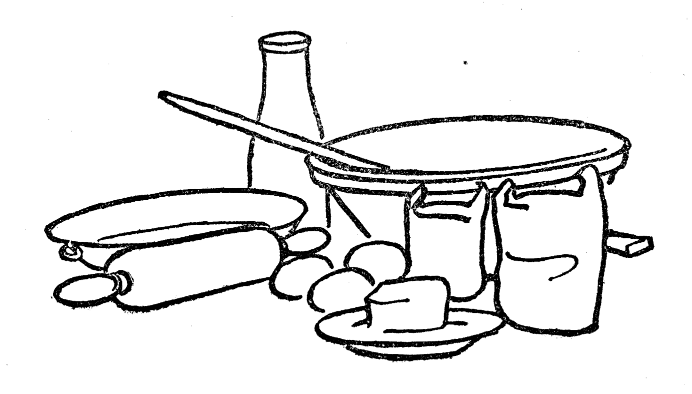
Maurerkaviar

125 g Limburger Käse, 100 bis 150 g Reste von Siedefleisch, (Wurst schmeckt hier nicht so gut), 40—50 g Butter oder Margarine, Salz nur wenn nötig, Brotscheiben

Limburger durch die Maschine drehen, dann das Fleisch, das Ganze mit der schaumig gerührten (nicht zerlassenen!) Butter sehr gut vermischen, auf Brot streichen und nach Belieben mit Schnittlauch bestreuen.

Warme Käsebrötchen

Glatte Brotscheiben beträufelt man mit Milch (sie dürfen nicht zu weich werden) und läßt sie etwas liegen. Währenddessen läßt man in einem kleinen Pfännchen Käse schmelzen (Emmentaler ohne Rinde, oder anderen Schmelzkäse) und rührt dauernd um. Dann bäckt man die Brotschnitten auf einer Seite, bestreicht sie auf der gebackenen Seite mit geschmolzenem Käse und bäckt rasch die andere Seite. — Heiß auftragen.



Heute wird gebacken!

Hefengebäck

Weißbrot (Dicker Kuchen)

½ kg Weißmehl, 30 g Hefe, 100 g Quarg, 50 g Butter oder Margarine, 15 g Salz, etwas Milch, Ei zum Bestreichen, etwas Kümmel zum Bestreuen

Die Hefe mit einem Eßlöffel lauwarmer Milch glattrühren, das Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte des Mehls mit der angerührten Hefe ein kleines Teiglein anrühren (etwa so dick wie ein dicker Pfannkuchenteig), das ganze zugedeckt in die Nähe vom Herd stellen; ist der Vorteig gegangen, das zerlassene lauwarme Fett, den durchs Sieb gestrichenen Quarg und das Salz zugeben, so viel lauwarme Milch zurühren, bis der Teig die richtige Dicke hat (er muß so fest sein, daß er sich von der Schüssel oder von der Hand ablöst), den Teig tüchtig schlagen, bis er Blasen gibt und vollständig glatt ist, dann zudecken und wieder in die Wärme stellen. Ist er doppelt so groß wie im Anfang, so formt man ein rundes Laibchen, gibt dieses auf ein gefettetes Blech, läßt es noch einmal an der Wärme kurz gehen, bestreicht es dann mit Eigelb und bestreut es mit etwas Kümmel, dann bäckt man das Brot bei guter Hitze. (Backzeit etwa ½ Stunde).

Grahambrot

½ kg Schrotmehl, 1 Eßlöffel Öl, 20 g Salz, ¼ l lauwarmes Wasser, 15 g Hefe, 20 g Zucker, 250 g gewöhnliches Mehl, evtl. noch etwas Wasser

Schrotmehl, Öl, Salz und ¼ l Wasser am Abend zusammenrühren, am anderen Tag die übrigen Zutaten zugeben, Teig gut durcharbeiten, in eine Kapselform füllen, gehen lassen, bei mittlerer Hitze 1½—2 Stunden backen (nicht frisch anschneiden!)

Hefenzopf

1 kg Mehl, 65—70 g Hefe, 100 g Margarine, evtl. 1—2 Eier oder Milch, 150—200 g Quarg, 150 g Zucker, 5—10 g Salz, etwas Zitronenschale, einige in Streifen geschnittene abgezogene Mandeln oder gehackte Nüsse zum Bestreuen

In der Mitte des Mehls von Hefe und Milch einen kleinen Vorteig machen (s. Weißbrot S. 249), diesen an der Wärme gehen lassen, dann die übrigen Zutaten lauwarm zugeben, den Teig schlagen, bis er sich von der Schüssel löst (er darf nicht zu weich sein), wieder gehen lassen, aufs Nudelbrett nehmen, in drei Teile teilen, jeden Teil mit der Hand ausrollen, etwa so lange wie das Nudelbrett, einen Zopf flechten, diesen auf das gefettete Blech geben, noch kurz gehen lassen, mit Eigelb, evtl. 1—2 Eier oder Milch bestreichen, mit ganz wenig Zucker (in die Ecken streuen) und den geschälten, in Scheiben geschnittenen Mandeln bestreuen. Den Zopf bei guter Hitze 1 Stunde backen. — Das Eigelb zum Bestreichen behält man von den obengenannten Eiern zurück. Dieser Teig gelingt auch ohne Zugabe von Eiern. — Will man einen Hefenkranz machen, dann legt man den Hefenzopf auf ein rundes Blech und verbindet Anfang und Ende gut.

Hefengugelhopf

½ kg Mehl, 35 g Hefe, 1 Ei, 1 Teelöffel Salz, wenig Zitronenschale, 100 g Butter oder Margarine, 100 g Sultaninen, Milch

In der Mitte des Mehls mit der mit Milch angerührten Hefe Vorteig machen (s. Weißbrot S. 249), an der Wärme gehen lassen. Die übrigen Zutaten außer den Sultaninen zugeben, den Teig schlagen, bis er Blasen gibt (er muß weicher sein als der Hefenteig), zum Schluß noch die gewaschenen getrockneten Sultaninen unter den Teig schaffen. Eine Gugelhopfform mit Fett und Weckmehl gut vorrichten, den Teig hineingeben, an die Wärme stellen, bis er doppelt so groß ist wie am Anfang. Den Gugelhopf bei mittlerer Hitze ¾ bis 1 Stunde backen. Nach dem Backen mit Zucker bestreuen. — Backform reichlich groß wählen, damit der Teig nicht darüber hinausgeht.

Dampfnudeln

Hefenteig von ½ kg Mehl; ¼ l Milch, 1 Eßlöffel Zucker, 30 g Butter oder Margarine

Hefenteig herstellen (s. S. 250 bei Hefenzopf). Daraus etwa eigroße Kugeln formen, auf bemehltem Brett gehen lassen und dabei mit einem Tuch zudecken. — Milch, Fett, mit etwas Zucker in gut schließendem Topf erhitzen, die Dampfnudeln nebeneinander hineinlegen, bei mäßigem Feuer (ohne während des Backens den Deckel zu öffnen!) auf der Herdplatte fertig backen; etwa 20—30 Minuten.

Zwetschgennudeln

Hefenteig von ¼ kg Mehl; ¾ kg Zwetschgen, Zucker, 1 Ei oder Milch zum Bestreichen

Hefenteig herstellen (siehe Hefenzopf S. 250), ½ cm dick auswellen, gleichmäßige Vierecke abrädeln. Die Zwetschgen waschen, entsteinen. Auf jedes Teigviereck 4—5 Zwetschgen legen, die Haut nach unten, etwas Zucker darüberstreuen, den Teig über den Zwetschgen zusammendrücken, etwas formen, auf ein bebuttertes Blech setzen, sodaß die glatte Seite nach oben kommt, mit Ei bestreichen, bei mittlerer Hitze backen. Nach dem Backen mit Zucker bestreuen. Oder Zwetschgennudeln im Ausbackteig. (Pfannkuchenteig s. S. 211).

Kirschennudeln

Gleiche Zubereitung wie bei Zwetschgennudeln.

Äpfel im Schlafrock

Hefenteig von ¼ kg Mehl; 6 mittelgroße Äpfel, 30 g Sultaninen, 15 g Butter oder Margarine, 30 g Zucker, Eigelb oder Milch zum Bestreichen

Hefenteig herstellen (siehe Hefenzopf S. 250). Die Äpfel schälen und von oben her vorsichtig etwas aushöhlen, daß das Kernhaus herauskommt. Die Höhlung mit einem Stückchen Butter, etwas gewaschenen Sultaninen und etwas Zucker ausfüllen. Den Teig ½ cm dick auswellen, gleichmäßige Vierecke abrädeln, auf jedes Teigstück einen Apfel setzen, die vier Teigzipfel oben zusammenkleben, die Äpfel auf gefettetes Blech setzen, mit Eigelb oder Margarine bestreichen und bei mittlerer Hitze backen. Nach dem Backen mit Zucker bestreuen. (Äpfel, die leicht weich werden, verwenden).

Savarin

Hefenteig von 375 g Mehl, 1 Tasse Weißwein, 40 g Zucker, 1 Teelöffel Rum, 1 Teller Früchte

Hefenteig herstellen (siehe Gugelhopf S. 250), (die Sultaninen weglassen), den Teig in gefettete, mit Weckmehl bestreute Ringform geben. Nachdem er gegangen ist, bei mittlerer Hitze backen, abkühlen lassen, dann mit dem mit Zukker und Rum verrührten Weißwein tränken, auf einer Glasplatte anrichten, die Mitte des Rings mit gedünstetem Obst füllen. Den Savarin mit Saftsoße servieren.

Bienenstich

½ kg Mehl, 30 g Hefe, 1 Ei, 80 g Zucker, 60 g Butter oder Margarine, 1 Teelöffel Salz, Milch; 200 g Mandeln oder Nüsse, 200 g Zucker, 200 g Margarine

Von den ersten Zutaten Hefenteig machen (s. S. 249), wie beim Streuselkuchen, diesen auf dem viereckigen Blech ein Finger dick auswellen. Die Mandeln in kochendes Wasser geben, abziehen, in feine Streifen schneiden, Zucker zugeben, mit der zerlassenen Margarine beides verrühren. Die Masse auf dem ausgewellten Teig verteilen, den Kuchen ½ bis ¾ Stunde bei mittlerer Hitze backen.

Kartoffelkuchen

Hefenteig von 250 g Mehl; ½ kg gekochte geriebene Kartoffel, 4/10 l Milch, 2 Eier, 40 g Speck, oder 40 g Fett

Hefenteig herstellen wie zu Weißbrot (s. S. 249), ein großes rundes Blech damit belegen. Die gekochten, geriebenen Kartoffeln mit der Milch glatt rühren, Eier zurühren, dann die hell ausgebratenen Speckwürfel mit ihrem Fett, etwas Margarine und Salz darunter mengen, abschmecken, auf dem Teigboden verteilen, bei guter Hitze backen, heiß zu Tisch geben. Oder: Geriebene Kartoffeln mit in den Teig verkneten, Teig auf gefettetem Blech ausrollen, mit Butter oder Margarine bestreichen und dick mit Zucker und Zimt bestreuen.

Kümmelstangen

250 g Mehl, 20 g Hefe, 100 g Margarine, 1 Ei oder 75 g Quarg, Kümmel und Salz

Die Hefe mit 2—3 Eßlöffeln Milch anrühren, Mehl, Margarine und Salz auf dem Nudelbrett fein hacken, die angerührte Hefe und das Ei oder den Quarg zugeben, den Teig zusammenkneten, etwas an die Wärme stellen, dann ausrollen, 12 cm lange und schwach fingerdicke Stangen abschneiden, auf ein bebuttertes Blech legen, mit Eigelb oder Milch bestreichen, mit Kümmel und Salz bestreuen, bei mittlerer Hitze backen.

Spreewälder Quarkkuchen

Hefenteig von ½ kg Mehl; ¾ kg Quarg, 2 Eier, 250 g Sultaninen, 40—60 g Zucker, Zitronenschale, Vanille oder Vanillezukker, 1 Gläschen Rum, 375 g gekochte, kalte Kartoffeln

Man bereitet einen Hefenteig wie S. 249. Hefenteig gehen lassen, auswellen, auf gefettetes Blech legen, nochmals gehen lassen; währenddessen Quarg durchs Sieb streichen, alle Zutaten zum Quarg geben, Masse gut verrühren, auf dem Teig verteilen, glatt streichen, bei guter Hitze backen.

Obstkuchenböden

Hefeteigboden

250 g Mehl, 15 g Hefe, Salz, 15 g Zucker, Milch, 30 g Butter oder Margarine

Zubereitung siehe Hefengebäck (S. 249). Den Teig nach dem Gehen auswellen und auf ein gefettetes mit Weckmehl bestreutes Kuchenblech legen, nochmals gehen lassen.

Backpulverteigboden

250 g Mehl, Salz, 30 g Zucker, 50 g Butter oder Margarine, 1 Teelöffel Backpulver, etwa 1/10 l Milch

Butter oder Margarine und Zucker schaumig rühren, das gesiebte, mit dem Backpulver vermischte Mehl abwechselungsweise mit der Milch zugeben, nach Geschmack etwas abgeriebene Zitronenschale, den Teig auf dem Nudelbrett verkneten, gleichmäßig auswellen und auf das vorbereitete Kuchenblech legen, den Rand gleichmäßig abschneiden und einbiegen.

Mürbeteigboden

1. 250 g Mehl, Salz, geriebene Zitronenschale, 60 g Zucker, 80 g Margarine, 1 Teelöffel Backpulver

Zubereitung siehe Hefengebäck (S. 249).

2. 250 g Mehl, 100 g Fett, Salz, etwas abgeriebene Zitronenschale, 60 g Zucker, 1 Teelöffel Backpulver

Fett, Zucker, Mehl gleichmäßig zusammenhacken, den Teig rasch zusammenkneten, kaltstellen, dann ¼ cm dick auswellen und die vorbereitete Kuchenform damit belegen.

Zwetschgenkuchen

1 kg schöne, feste Zwetschgen, 100 g Zucker, geriebenes Schwarzbrot, gestoßenen Zimt, Hefenteig von ½ kg Mehl (s. S. 249)

Die Zwetschgen waschen und aussteinen. Den auf dem Blech gut gegangenen Hefeteig mit Brot, Zucker und Zimt leicht bestreuen, die Zwetschgen dicht nebeneinander setzen, mit der Öffnung nach oben, mit Brot, Zucker und Zimt bestreuen, bei Mittelhitze backen.

Apfelkuchen

Hefenteig oder Backpulverteig von 250 g Mehl; 1 kg Äpfel, 100 g Zucker, 20 g Fett, 1 Ei, Weckmehl oder fein verwiegtes Schwarzbrot, nach Belieben 20 g grob verwiegte Mandeln oder Haselnüsse

Die Äpfel schälen, in gleichmäßige Schnitze schneiden und einige Zeit eingezuckert stehen lassen, gut abtropfen lassen und sorgfältig mit dem Rücken nach oben auf den leicht mit Weckmehl bestreuten Kuchenboden geben, dann mit einer Mischung aus zerlassenem Fett, dem Saft der Äpfel und Eigelb bestreichen, Zucker und Haselnüsse oder Mandeln darüberstreuen und den Kuchen bei Mittelhitze backen. Durchmesser der Kuchenform 25 cm.

Heidelbeerkuchen

½ kg Heidelbeeren, 100 g Zukker, geriebenes Schwarzbrot, Zimt

Die Heidelbeeren verlesen, waschen, gut abtropfen lassen. Sonstige Zubereitung wie Zwetschgenkuchen. Den Kuchen ja nicht zu süß machen, lieber nachher noch Zucker überstreuen, er wird leicht feucht.

Apfelkuchen mit Grießguß

Teigboden aus Mürbteig Nr. 2 oder Hefenteig; Guß: ½ l Milch, 40 g groben Grieß, 1 Ei, 50 g Zucker, etwas geriebene Zitronenschale, 100 g Quarg

Den Kuchen mit Äpfeln belegen wie bei Apfelkuchen.
Guß: Milch und Zucker kochen lassen, Grieß einstreuen, weichkochen, Eigelb und Zitronenschale unterrühren, dann den durchs Sieb gestrichenen Quarg und zuletzt den Eischnee unterheben; das Ganze vor dem Backen über den mit Äpfeln belegten Kuchen gießen. Bei guter Hitze backen.

Gedeckter Apfelkuchen

Mürber Teig Nr. 2 von ½ kg Mehl; 150 g Zucker, 1—1½ kg Äpfel, 1 Ei

Von dem Mürbeteig einen Boden, Rand und Deckel auswellen, den Boden auf ein gefettetes Kuchenblech legen, außen mit Eigelb bestreichen, den Rand aufsetzen, die geschälten, in feine Schnitzchen geschnittenen Äpfel mit Zucker mischen, auf den Kuchenboden legen, den Teigrand oben mit Ei bestreichen, den Deckel auflegen, ebenfalls mit Ei streichen und den Kuchen in ¾ bis 1 Stunde bei Mittelhitze backen, nach dem Erkalten mit Puderzucker bestreuen.

Apfelkuchen mit Kartoffelguß

1 kg Äpfel, 60 g geschälte, geriebene Mandeln oder Nüsse, 100 g Zucker, 75 g Margarine, 1 Ei, 125 g geriebene, kalte Kartoffeln, ½ geriebene Zitronenschale, einmal Mürbeteig Nr. 1 (s. S. 253)

Margarine schaumig rühren, Zucker, Zitrone, Eigelb, dann Mandeln und Kartoffeln unterrühren, den Eischnee lose untermischen. Die eingezuckerten Äpfelschnitze mit der Gabel in den Guß tauchen, sauber auf ein mit Butterteig ausgelegtes Kuchenblech legen, den Rest des Gusses übergießen, bei guter Hitze in ¾—1 Stunde backen.

Kirschkuchen

mit Mürbeteig Nr. 1 oder 2; 1 kg Herzkirschen, etwa 100 g Zucker; Teigboden (s. S. 253)

Kirschen entsteinen, einzuckern, den Kuchenteig halb fertigbacken, die gut abgetropften Kirschen mit Zucker darauftun und fertigbacken.

Johannisbeerkuchen

Mürbeteig, ¾ kg Johannisbeeren, 100 g Zucker, einmal Grießguß (s. Apfelkuchen S. 254)

Den Kuchenboden halb fertigbacken, die eingezuckerten Johannisbeeren und den Guß aufstreichen und den Kuchen hellgelb fertigbacken.

Johannisbeerkuchen anderer Art

Teigboden (s. S. 253), ¾ kg Beeren, 150 g Zucker, 3—4 Blatt rote Gelatine (= 6—8 g)

Kuchenboden backen, kurz bevor er aus der Röhre genommen wird, die abgetropften Beeren darauf mitbacken, erkalten lassen, mit Guß überziehen und kaltstellen.
Guß: Beeren roh zuckern und Saft ziehen lassen; bei ¼ l Saft 6 g Gelatine verwenden; diese kalt einweichen, mit dem heißen Saft auflösen. Guß nach Belieben süßen.

Aprikosenkuchen

Mürbeteig Nr. 2 (s. S. 253); 375 g getrocknete Aprikosen, 50 g Zucker, ½ l Wasser

Die gewaschenen Aprikosen über Nacht einweichen, im Einweichwasser mit dem Zucker weichkochen, die Aprikosen zum Abtrocknen auf ein Sieb legen, den Saft mit Gelatine eindicken (je 6 g auf ¼ l). Den Kuchenboden für sich backen, nach dem Abkühlen sauber mit den Aprikosen belegen, den dicken Saft gleichmäßig darüber verteilen und kaltstellen.

Stachelbeerkuchen

Hefenteig aus ½ kg Mehl, 35 g Hefe, etwas Salz, Milch; kein Fett; kein Ei in den Teig; Fett zum Bestreichen; 1 kg grüne Stachelbeeren; später viel Zucker.
Guß: 125 g Quarg, 1 Ei, 25 g Mehl, 1 Prise Zimt, Zitronenschale, 25—30 g Zucker und nach Bedarf nur so viel Milch, daß es ein steifer Brei wird

Teig: Man bereitet den Hefenteig und legt ihn recht dünn ausgewellt auf gefettetes Blech; dann gehen lassen, und vor dem Backen mit zerlassenem Fett streichen.
Guß: Durchgestrichenen Quarg mit den anderen Zutaten fest zu einem steifen Brei verrühren; auf den rohen Teigboden den Brei streichen, die Beeren roh darüber verteilen, fertig backen, dann sofort heiß stark überzuckern.

Erdbeerkuchen

Mürbteig Nr. 2 von 250 g Mehl (s. S. 253); ¾—1 kg Erdbeeren, 100—125 g Zucker, 3—4 Blatt rote Gelatine (= 6—8 g)

Kuchenboden fertig backen; Beeren roh überzuckern, abtropfen lassen, auf den fertigen Kuchenboden legen; Beerensaft auf ¼ l verlängern; die kalt geweichte Gelatine mit kochendheißem Saft auflösen; etwas abkühlen lassen, dann über den erkalteten Kuchen gießen. Gut kühl stellen.

Rhabarberkuchen

220 g Mehl, 100 g Butter oder Margarine, 80 g Zucker, 1 Ei, ½ Päckchen Backpulver, Schale von ½ Zitrone, etwa ½ Eischale voll Milch, 1 kg Rhabarber

Butter oder Margarine schaumig rühren, Ei, Zucker, Zitronenschale und Mehl dazugeben, mit dem letzten Mehl das Backpulver und ganz wenig Milch. Teig gut verarbeiten, auswellen, in gefettete Springform legen, Rand formen, Rhabarber roh geschnitten darauf verteilen, backen; gleich nach dem Fertigbacken heiß reichlich zuckern (ja nicht vor dem Backen, sonst zieht der Rhabarber Wasser!).

Marmeladekuchen

Mürbeteig von 375 g Mehl; 250 bis 300 g dicke Marmelade

Von dem Mürbeteig einen Kuchenboden auswellen, eine Kuchenform damit belegen, die Marmelade daraufstreichen, von den Teigresten ½ cm breite Streifen mit dem Kuchenrädchen ausrädeln, diese gitterförmig auf den Kuchen legen, Streifen, sowie Kuchenrand mit Eigelb oder Milch streichen. Den Kuchen bei Mittelhitze backen.

Schneckennudeln

½ kg Mehl, 35 g Hefe, 150 g trockenen, frischen Quarg, 1 Ei, 80 g Zucker, 1 Teelöffel Salz, Milch, etwas Zitronenschale; 40 g Butter oder Margarine, 50 bis 60 g Zucker, 1 Messerspitze Zimt, 100 g Sultaninen

Aus Mehl, Hefe, Salz, durchgestrichenem Quarg, Milch, Ei und etwas Zukker einen Hefenteig machen (s. Hefenzopf S. 250). Diesen fingerdick auswellen, 4 cm breite, etwa 30 cm lange Streifen abrädeln, mit der zerlassenen Margarine bestreichen, die gereinigten Sultaninen darauflegen, geriebene Zitronenschale, etwas Zimt und Zucker darauf streuen, die Streifen zusammenrollen, auf dem Blech nochmals gehen lassen, bei guter Hitze backen.

Streuselkuchen

½ kg Mehl, 35 g Hefe, 80 g Zucker, 30 g Margarine, 1 Teelöffel Salz, Milch.
150 g Mehl, 150 g Zucker, 1 Teelöffel Zimt, 100—150 g Haselnüsse, 150 g Butter oder Margarine

Hefenteig bereiten aus Mehl, Hefe, Milch, Salz und Zucker, gehen lassen, auswellen, auf gefettetem Blech fingerhoch auflegen, noch 5 Min. gehen lassen. 150 g Mehl, Zucker, die grob gehackten Haselnüsse und Zimt zusammen mischen, dann mit kühlen Händen mit der gehackten Butter oder Margarine so verreiben, daß es bröselig wird und gleichteilig verbunden ist. Teig mit etwas Fett bestreichen, den Streusel darüber verteilen, bei mittlerer Hitze etwa ½ Stunde backen. (Die Nüsse im Streusel kann man auch weglassen).

Nußkipfel

½ kg Mehl, 10 g Hefe, 2 Eier, 100 g Margarine, 80 g Zucker, 1 Teelöffel Salz, 100 g Haselnüsse, 80 g Zucker, einige Eßlöffel Wasser, 40 g Butter oder Margarine, 100 g Puderzucker, Zitronensaft, etwas Wasser

Aus Mehl, Hefe, Eiern, Fett, Salz mit etwas Milch und Zucker einen Hefenteig machen, diesen 1 cm dick auswellen, gleichmäßige Dreiecke abschneiden, mit zerlassener Butter bestreichen und mit der aus gemahlenen Haselnüssen, Zucker und Wasser hergestellten dicklichen Fülle bestreichen, zusammenrollen, Kipfel formen, auf dem Blech nochmals gehen lassen, bei guter Hitze backen, nach dem Backen mit der aus Puderzucker, Zitronensaft und Wasser hergestellten Glasur bestreichen.

Zwiebelkuchen

Hefenteig von ¼ kg Mehl; — Als Belag: 50 g Fett oder 50 g Speck, 500 g Zwiebeln, 40 g Mehl, ¼ l Milch, 3—4 g Kümmel, 1 Ei, Salz

Hefenteig bereiten, gehen lassen, aufs Blech legen; Zwiebeln grob wiegen, Speckwürfel hell ausbraten lassen, Zwiebeln darin hell dämpfen, Mehl, dann Milch, Salz und Kümmel beigeben, vom Feuer nehmen, mit Ei verquirlen und diese Masse auf den rohen Hefenteig streichen, bei Mittelhitze ½—¾ Stunden backen und heiß auftragen.

Käsekuchen

Mürbeteig von 250 g Mehl; ¾ kg trockenen frischen Quarg, 1/16—1/10 l Milch, 80—100 g Mehl, 2 ganze Eier, 100 g Zucker, 30 g Korinthen, Zitronenschale, 40 g Nüsse oder Mandeln, 1 Messerspitze Hirschhornsalz oder Natron

Den Käse durch ein Haarsieb streichen, alle Zutaten mischen, zuletzt den Schnee der Eiweiß darunterheben, auf den Kuchenboden streichen und den Kuchen bei guter Hitze 1 Stunde backen.

Teekuchen

60 g Butter oder Margarine, 3 Eier, 90 g Mandeln oder Nüsse, ¼ Zitronenschale, 200 g Zucker, 180 g Mehl, 80 g Stärkemehl

Butter oder Margarine schaumig rühren, Eigelb, Zitronenschale und Zucker 20 Minuten mitrühren, die gehäuteten, fein verwiegten Mandeln und das Mehl untermischen, den sehr steifen Eischnee unterziehen. Eine Kapselform mit Pergamentpapier auslegen, gut einfetten, den Kuchen einfüllen, bei gelinder Hitze ¾ Stunden backen.

Gerührter Gugelhopf

200 g Butter oder Margarine, 200 g Zucker, 3—4 Eier, ½ kg Mehl, 1 Päckchen Backpulver, 1/10—1/8 l Milch, abgeriebene Zitronenschale

Gerührten Teig machen wie bei Teekuchen, mit dem letzten Mehl das Backpulver untermischen, den Eischnee lose unterziehen, den Teig in eine gut ausgestrichene, mit Weckmehl bestreute Form füllen, eine Stunde bei Mittelhitze backen.

Marmorkuchen

Zutaten siehe gerührter Gugelhopf, 50—60 g Kakao oder geriebene Schokolade

Gerührten Teig machen, Eischnee unterheben, Masse in zwei gleiche Teile teilen, unter einen den Kakao mischen und nun eine Lage weiße Masse, dann schwarze, weiße usw. in eine gut gefettete, mit Weckmehl ausgestreute Form füllen, die oberste und unterste Schicht ist weiße Masse.

Gefüllter Kranz

Zutaten wie bei gerührtem Gugelhopf (s. S. 257), Marmelade, 50 g gemahlene Haselnüsse

Die fertige Masse in eine Ringform füllen, nach dem Erkalten ein- bis zweimal durchschneiden, mit Marmelade füllen, zusammensetzen, außen auch mit Marmelade bestreichen, mit den Haselnüssen bestreuen.

Weihnachtsstollen

1 kg Mehl, 40 g Hefe, 200 g Zucker, 200 g Fett, 250 g Sultaninen, 125 g geschälte, geriebene Mandeln oder Nüsse, 1 Ei, 1 Eßlöffel Salz, etwas Zitronenschale, Milch nach Bedarf, Vanillinzucker

Vorteig machen (s. S. 249), dann aus Mehl, Hefe, Milch, Salz, Zucker und Fett einen festen Hefenteig, dem man während des Knetens die übrigen Zutaten beigibt. Diesen Teig gut gehen lassen, auf dem Nudelbrett Stollen formen, noch einmal gehen lassen, mit zerlassenem Fett bestreichen, in guter Hitze backen, zuletzt noch einmal bestreichen und mit Vanillezucker bestreuen.

Schnitzbrot

1½ kg Mehl, 60 g Hefe, 1 kg gedörrte Birnen, 1 kg gedörrte Zwetschgen, ½ kg Nußkerne, gestoßenen Zimt, Nelken, 1 Eßlöffel Salz

Zwetschgen und Birnen über Nacht einweichen, die Birnen am anderen Tag in Stücke schneiden, die Zwetschgen entsteinen, (die Birnen evtl. etwas weichkochen), die Nüsse grob hacken; in der Mitte des Mehls mit der Hefe einen Vorteig machen (s. S. 249), ist er gegangen, Zimt, Nelken, Salz zugeben und mit dem Einweichwasser des Obstes einen festen Hefenteig machen, zum Schluß die Früchte unterschaffen, den Teig gehen lassen. Laibchen formen, diese nochmals gehen lassen, dann in guter Hitze backen, nach dem Backen mit etwas Schnitzbrühe bestreichen.

Kleinbackwerk

Teebrot

100 g Fett, 50 g Quarg, 1 Ei, 1 Teelöffel Zimt, 100 g Zucker, 250 g Mehl, 1 Teelöffel Backpulver, Ei zum Bestreichen

Gerührten Teig machen, kaltstellen, etwa ½ cm dick auswellen, Förmchen ausstechen, mit Ei bestreichen, in guter Hitze backen.

Ausstecherle

80 g Fett, 100 g Zucker, 1 Ei, 250 g Mehl, etwas Zitronenschale, ½ Teelöffel Backpulver, Ei zum Bestreichen, etwas Hagelzucker zum Bestreuen

Fett schaumig rühren, Zucker und Ei mitrühren, Zitronenschale, Mehl und Backpulver untermengen, den Teig rasch zusammenkneten, kalt stellen, etwa ¼ cm dick auswellen, Plätzchen ausstechen, auf bebuttertes Blech legen, mit Ei bestreichen, mit etwas Zucker bestreuen, in guter Hitze backen.

Mandelspießchen

125 g Fett, 125 g Zucker, 1 Teelöffel gestoßenen Zimt, 1 Ei, 200 g geschälte, geriebene Mandeln oder Nüsse, 250 g Mehl, einige geschälte, gehackte Mandeln zum Bestreuen, etwa 30 geschälte Mandeln oder Nüsse zum Verzieren.

Den aus Fett, Zucker, Ei, Zimt, Mehl und geriebenen Mandeln gerührten Teig kaltstellen, dann strohhalmdick auswellen, gezackte Plätzchen ausstechen, mit Eiweiß bepinseln, mit Mandeln bestreuen, mit 1 geteilten Mandel bestekken und bei mittlerer Hitze backen.

Zimtwaffeln

65 g Fett, 125 g Zucker, 2 Eier, 1 Eßlöffel Zimt, 250 g Mehl

Gerührten Teig machen, mit der Hand kleine Kugeln formen, in passendes Waffeleisen geben, auf beiden Seiten gleichmäßig backen.

Albert-Keks

100 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 Ei, 2 Eßlöffel Milch, 125 g Mehl, 125 g Kartoffelmehl, 1 Teelöffel Backpulver

Gerührten Teig machen, kaltstellen, ½ cm dicke gleichmäßige Streifen auswellen, das Reibeisen darauf abdrücken, runde Plätzchen ausstechen, bei mittlerer Hitze hellgelb backen.

Gefüllte Teeplätzchen

Dieselben Zutaten wie zu Albert-Keks, etwas Johannisbeergelee, Puderzucker

Denselben Teig wie zu den Albert-Keks herstellen, so dünn wie möglich auswellen, runde Plätzchen ausstechen, bei der Hälfte der Plätzchen in der Mitte noch einmal ein kleines Förmchen ausstechen, die Plätzchen bei mittlerer Hitze hellgelb backen, nach dem Backen die ganzen Plätzchen mit Gelee bestreichen, die ausgestochenen daraufsetzen und mit etwas Puderzucker bestreuen.

Gefüllte Schokoladeplätzchen

80 g Fett, 80 g Zucker, 80 g gemahlene Mandeln oder Nüsse, 80 g geriebene Schokolade, 125 g Mehl und 2 Eigelb, 60 g Haselnüsse zum Auswellen; Creme von 40 g Butter oder Margarine, 40 g Schokolade

Aus Fett, Zucker, Mandeln, Schokolade, Mehl und Eiern Teig machen, diesen auf den Haselnüssen auswellen, ovale Plätzchen ausstechen, diese backen; nach dem Erkalten zwischen je zwei etwas Creme streichen. Zur Creme wird die Butter oder Margarine schaumig gerührt und die an der Wärme zerlassene Schokolade dazu gerührt.

Mandelmakrönchen

2 Eiweiß, 125 g Zucker, etwa 125 g geschälte, gemahlene Mandeln oder Nüsse, einige Tropfen Zitronensaft

Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, Zukker mitrühren, Zitronensaft und die geschälten, gemahlenen Mandeln untermischen. (Die Masse muß so dick sein, daß sich Klößchen formen lassen; evtl. etwas mehr oder weniger Mandeln verwenden.) Mit zwei Kaffeelöffeln gleichmäßige Makronen formen, diese auf gefettetem Blech einige Stunden abtrocknen lassen, dann bei schwacher Hitze backen.

Schokoladenmakrönchen

2 Eiweiß, 80 g Schokolade, 80 bis 100 g gemahlene Mandeln oder Nüsse, einige geschälte ganze Mandeln oder Nüsse zum Verzieren

Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, Zukker mitrühren, die an der Wärme flüssig gemachte Schokolade untermischen, so viel von den gemahlenen Mandeln zugeben, bis die Masse die richtige Dicke hat, mit zwei Kaffeelöffeln Makrönchen formen, in die Mitte eine geschälte Mandel stecken; abtrocknen lassen, bei schwacher Hitze backen.

Haselnußschnitten

125 g Puderzucker, 2 Eiweiß, 1 Teelöffel Zitronensaft, 125 g Haselnüsse

Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, den gesiebten Puderzucker zugeben, ebenso Zitronensaft, schaumig rühren, ½ Tasse für die Glasur von der Masse wegnehmen, dann die geriebenen Haselnüsse untermischen, die Masse kurz zusammenkneten, auf grobem Zucker zu einem gleichmäßigen, fingerdicken, etwa 6 cm breiten Streifen auswellen, 2 cm breite Schnitten abschneiden, auf bebuttertem Blech einige Stunden abtrocknen lassen, glasieren, bei schwacher Hitze backen.

Haselnußhäufchen

Die gleiche Masse wie zu Haselnußschnitten herstellen, davon kleine Häufchen auf bebuttertes Blech setzen, oben eine kleine Vertiefung machen, abtrocknen lassen, in die Vertiefung etwas Glasur geben, eine Haselnuß hineinsetzen, die Häufchen bei schwacher Hitze backen.

Zimtsterne

2 Eiweiß, 125 g Puderzucker, 125 g Mandeln oder Nüsse, 1 Teelöffel Zimt

Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, den gesiebten Puderzucker zugeben, schaumig rühren, etwas von der Masse wegnehmen zur Glasur, zu der übrigen Masse Zimt und gemahlene Mandeln geben, die Masse auf grobem Zucker zusammenkneten, etwa fingerdick auswellen, Sterne ausstechen, auf dem Blech einige Stunden abtrocknen lassen, mit der zurückbehaltenen Glasur bestreichen, (ist die Glasur zu dünn, so muß noch etwas Puderzucker zugegeben werden), die Zimtsterne werden bei schwacher Hitze gebacken.

Wespennester

2 Eiweiß, 80 g Zucker, 80 g Schokolade, 150 g Mandeln oder Nüsse, 1 Päckchen Vanillezucker

Die Mandeln schälen, in Streifen schneiden, mit dem Zucker zusammen etwas rösten, Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, die flüssig gemachte Schokolade zugeben, ebenso die gerösteten, erkalteten Mandeln zugeben, von der Masse kleine Häufchen auf ein bestrichenes Blech setzen, einige Stunden abtrocknen lassen, bei sehr schwacher Hitze backen.

Schokolademuscheln

2 Eiweiß, 80 g Zucker, 80 g Schokolade, 1 Messerspitze Zimt, 1 Messerspitze Nelken, 100—120 g gemahlene Mandeln oder Nüsse, Zucker zum Formen

Eiweiß zu Schnee schlagen, Zucker zugeben, schaumig rühren, die an der Wärme flüssig gemachte Schokolade, Zimt, Nelken und Mandeln untermischen. Von der Masse kleine Kugeln formen, diese in Zucker wenden und in ein Holzförmchen drücken, so daß eine Muschel entsteht. Die Muscheln auf bebuttertes Blech setzen, abtrocknen lassen, bei schwacher Hitze backen.

Mandelhalbmonde

2 Eiweiß, 125 g Puderzucker, 125 bis 150 g geschälte, gemahlene Mandeln oder Nüsse, 1 Teelöffel Zitronensaft

Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, den gesiebten Puderzucker und Zitronensaft zugeben, schaumig rühren, ½ Tasse von der Masse wegnehmen, zur übrigen Masse die Mandeln geben, die Masse auf dem Wellbrett auf Sandzucker kurz zusammenkneten, ½ cm dick auswellen, Halbmonde ausstechen, diese auf bebuttertem Blech abtrocknen lassen, mit der zurückbehaltenen Glasur, die man, wenn nötig, noch mit etwas Puderzucker gedickt hat, glasieren, und die Halbmonde bei schwacher Hitze backen.

Vanilleplätzchen

250 g Zucker, 2 Eier, 1 Päckchen Vanillezucker, 350—400 g Mehl, 1 Teelöffel Backpulver, knapp 1/16 l Milch

Zucker, Eier und Vanillezucker dick schaumig rühren, das gesiebte Mehl und Milch untermischen, mit zwei Kaffeelöffeln runde Häufchen auf gefettetes, mit Mehl bestäubtes Blech setzen, bei mittlerer Hitze backen. Schwache Ofenhitze.

Springerle

250 g Zucker, 2 Eier, 1 Messerspitze Hirschhornsalz, 400 g Mehl, 1 Eßlöffel Anis

Zucker und Eier dick schaumig rühren, das Hirschhornsalz in einem Eßlöffel Wasser auflösen, zugeben, das gesiebte Mehl untermischen, die Masse auf dem Brett kurz zusammenkneten, den weichen Teig etwa fingerdick auswellen, auf dem ausgewellten Teig etwas Mehl verreiben, den Springerlemodel daraufdrücken, die Springerle abschneiden, auf ein bebuttertes, mit Anis bestreutes Blech setzen, über Nacht abtrocknen lassen, am andern Tag bei schwacher Hitze backen. Sehr schwache Oberhitze.

Pfeffernüsse

250 g Zucker, 3 Eier, 1 Eßlöffel Zimt, 1 Messerspitze Nelken, 1 Prise Pfeffer, 60 g Zitronat und Orangeat, 60 g geschälte, gemahlene Mandeln oder Nüsse, 1 Messerspitze Hirschhornsalz, etwa 350—400 g Mehl

Zucker und Eier schaumig rühren, die übrigen Zutaten zurühren, das Hirschhornsalz in einem Eßlöffel Wasser auflösen und zuletzt mit dem gesiebten Mehl untermischen; den Teig zusammenkneten, etwa ¾ cm dick auswellen, kleine, runde Plätzchen ausstechen, diese auf einem gefetteten Blech über Nacht abtrocknen lassen, am andern Tag bei schwacher Hitze backen.

Apfelkrapfen

Quargblätterteig (s. S. 217); außerdem 600—800 g süße, mürbe, geputzte Äpfel, 50 g Sultaninen; Glasur: 100 g Puderzucker, etwas Wasser, 1 Teelöffel Zitronensaft

Quargblätterteig herstellen, diesen ¼ cm dick auswellen, runde Plätzchen ausstechen; Fülle bereiten: Die Äpfel schälen, in feine Scheibchen schneiden, die gereinigten Sultaninen untermischen. Fülle auf jedes Plätzchen geben, den Rand mit etwas Wasser bestreichen, die Hälfte des Teigs herüberschlagen, daß man Krapfen bekommt, diese auf naßgemachtem Blech bei guter Hitze backen. Nach dem Backen mit Glasur bestreichen.

Honiglebkuchen

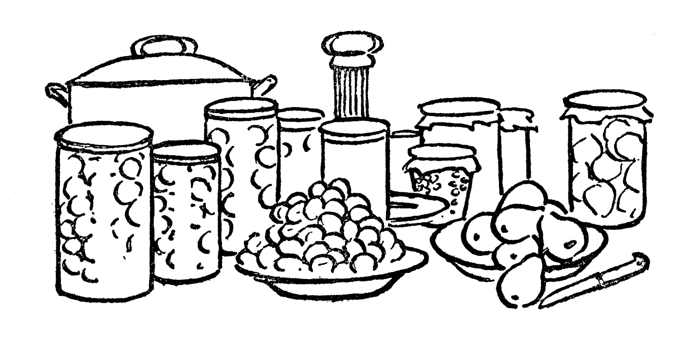
Kalte Masse: 125 g Zucker, 2 Eier, 1 Teelöffel Zimt, Messerspitze Nelkenpulver, 150 g Zitronat und Orangeat, 1 Gläschen Rum, etwa 300 g Mehl, 1 Teelöffel Backpulver;
Heiße Masse: 250 g Honig oder Kunsthonig, 150 g grobgehackte Mandeln oder Nüsse, etwa 200 g Mehl

Kalte Masse gut mischen, Honig heiß machen, Mandeln und Mehl dazurühren, beide Teigmassen zusammenarbeiten, am Brett durchkneten, sofort 1 cm dick auswellen, Lebkuchen schneiden, auf gefettetem Blech (Abstände lassen!) bei guter Hitze backen.

Zuckerlebkuchen

2 Eier, 125 g Zucker, 50 g geschälte, geriebene Mandeln oder Nüsse, 50 g Zitronat, 2—3 Eßlöffel Rübensirup, 2—3 g Zimt, etwas Zitronenschale, 375—500 g Mehl, 1 Teelöffel Backpulver; Glasur: 125 g Puderzucker, etwas Zitronensaft, Wasser

Zucker und Eier schaumig rühren, die geschälten, gemahlenen Mandeln, das fein geschnittene Zitronat und die übrigen Zutaten unterrühren, das gesiebte Mehl zugeben, den Teig zusammenkneten, schwach 1 cm dick auswellen, Lebkuchen ausstechen, über Nacht auf gefettetem Blech abtrocknen lassen, am andern Tag backen bei mittlerer Hitze. Nach dem Erkalten glasieren.



Einkochen

und was drum und dran hängt

Süß-Kirschen eindünsten

Die Kirschen waschen, entstielen, nach Belieben entsteinen, in die sauber gewaschenen Gläser füllen, Zuckerlösung (1 l Wasser mit 250 g Zucker kochen), erkaltet über die Kirschen gießen, die Gläser müssen oben 2—3 cm breiten leeren Raum haben, den Glasrand abtrocknen, den ganzen Ring darauflegen, den Deckel und die Klammer darauftun, bei 80 Grad 25 Minuten sterilisieren. Nach dem Abkühlen die Klammer entfernen. Auf diese Weise kann man alle Kirsch-Früchte (Sauerkirschen, Kornelkirschen, Mirabellen, Reineclauden) sterilisieren. Die Zuckerzugabe richtet sich nach dem Zuckergehalt der Früchte.

Johannisbeeren eindünsten
(als Kuchenbelag)

Die Johannisbeeren werden gewaschen, entstielt und verlesen, in reine Gläser schichtweise mit der gleichen Menge Zucker eingefüllt; dann schließt man die Gläser und kocht sie, vom Augenblick des Kochens an 12 Min. bei 80 Grad.

Stachelbeeren grün

Man verwendet nur kleine unreife Stachelbeeren. Sie werden vor dem Einfüllen mit einem spitzen harten Hölzchen durchstochen. Zuckerlösung (1 l Wasser, 375 g Zucker).

Rhabarber zu Kuchen oder Kompott

Die dicken, zarten Rhabarberstengel in ganz gleiche Stücke schneiden (ungefähr 5 cm). Sie werden sauber in die Gläser gestellt und mit Zucker überstreut. Auf 1 kg rechnet man 300 g Zucker, über Nacht stehen lassen, dann mit dem noch notwendigen abgekochten Wasser auffüllen und 30 Minuten bei 90 Grad erhitzen.

Rhabarber in Flaschen

Kleine Rhabarberstücke in Flaschen füllen, diese mit frischem, kaltem Wasser ganz vollfüllen, zukorken, im Keller aufbewahren. (Hält sich in kühlem Keller gut).

Heidelbeeren in Flaschen

Heidelbeeren waschen, abtropfen lassen, mit dem Zucker (3 kg Beeren, ½ kg Zucker) einmal aufkochen, heiß in vorgewärmte Flaschen füllen, mit einem Mulläppchen zubinden, im Keller aufbewahren.

Ringäpfel

Die Äpfel schälen, in Scheiben schneiden, das Kernhaus ausstechen, auf eine Schnur ziehen, in Zugluft bei heißem Wetter trocknen oder auf Hürden legen (höchstens zwei Lagen aufeinander), auf nicht zu heißem Herd trocknen, sie sollen nicht über 80 Grad erhitzt werden. Die Äpfel sind fertig, wenn sie sich wie weiches Leder anfassen. Sie sollen beim Zusammenbiegen nicht brechen.

Süßsaure Zwetschgen

4 kg Zwetschgen, etwa 1½ kg Zucker, 1 l guten Weinessig, einige Stückchen ganzen Zimt, 5 bis 6 Nelken

Die tadellos guten Zwetschgen sauber waschen, die Stiele kürzen und mit einer Nadel einigemale durchstupfen, Zucker und Essig aufkochen, erkaltet über die Zwetschgen gießen, am nächsten Tag den Saft mit den Gewürzen unter fleißigem Schäumen aufkochen, lauwarm über die Zwetschgen gießen, am nächsten Tag alles miteinander kochen, nach 4—5 Minuten die Zwetschgen herausnehmen, den Saft dicklich einkochen und alles abgekühlt in Steintöpfe einfüllen, diese mit Zellophan zubinden.

Süßsaurer Kürbis

Den Kürbis schälen, mit einem silbernen Löffel vom Kernhaus befreien, in gleichmäßige Schnitze schneiden, in verdünntem Essig über Nacht liegen lassen, in neuem verdünntem Essig mit Zucker (½ l Essig, 250 g Zucker), reichlich Zitronenschale, pulverisierten Ingwer (je 5 kg Fruchtmasse nur 10 g Ingwer), durchkochen, den Kürbis darin glasig kochen, herausnehmen, den Saft etwas einkochen, abgekühlt über den Kürbis in einen Steintopf legen, mit Zellophan zubinden.

Unreife Tomaten

Je ½ kg Frucht, 200 g Zucker, Weinessig, Zitronenschale, ganzen Zimt

Nicht mehr reif gewordene Tomaten, welche aber nicht kleiner sein dürfen als eine Walnuß, im Wasser weichkochen, ablaufen lassen, mit Weinessig begießen, über Nacht stehen lassen, den Zucker mit den Gewürzen läutern, die Früchte einige Zeitlang mitkochen, in Gläser füllen, den Saft einkochen, über die Früchte geben. Man läutert den Zucker in Weinessig, den man mit Wasser verdünnen kann. Mit Zellophan zubinden.

Dreifrucht

1 kg ausgesteinte, schwarze Kirschen, ½ kg Zucker, ½ kg Johannisbeeren, 250 g Zucker, ½ kg Himbeeren, 250 g Zucker

Johannisbeeren und Himbeeren mit dem Zucker mischen, einige Stunden stehen lassen, unter Schütteln in einem tadellosen Gefäß einigemale aufkochen lassen, die Beeren herausnehmen, die Kirschen in dem Saft weichkochen und den Saft, wenn nötig, eindicken. Über die Beeren gießen. Dann wird die Marmelade am nächsten Tag mit Rumpapier bedeckt und die Gläser mit Zellophan gut zugebunden!

Preiselbeeren

Je ½ kg Beeren, 375 g Zucker

Die gelesenen, gewaschenen Beeren mit dem Zucker einmal aufkochen lassen, etwas Zimt dazugeben, die Beeren heiß in vorgewärmte Steintöpfe füllen, den Saft noch etwas einkochen, über die Beeren gießen, am andern Tag zubinden.

oder:
½ kg Beeren, ½ kg Zucker

Beeren mit der Hälfte des Zuckers kochen, dann vom Feuer nehmen; die andere Hälfte Zucker langsam dazugeben und dauernd mittels Holzlöffel rühren, bis sie ziemlich erkaltet sind. Diese Masse wird dick wie Gelee.

Schwarze Johannisbeeren

½ kg schwarze Johannisbeeren, 250 g Zucker

Die Johannisbeeren waschen und mit einer Gabel abstreifen, Zucker läutern, erkaltet über die Beeren gießen und über Nacht stehen lassen. Am nächsten Morgen alles miteinander langsam zum Kochen bringen und auf der Herdseite weichdämpfen. In Gläser füllen, nach dem Erkalten mit Rumpapier bedecken, zubinden.

Erdbeeren in Zucker

½ kg Beeren, 375 g Zucker

Die Beeren unter Rütteln 20 Minuten kochen, den Zucker zugeben, nochmals 15 Minuten unter Rühren kochen, heiß in kleine Gläser füllen. Nach dem Erkalten mit Rumpapier bedecken, zubinden.

Zwetschgenmarmelade

3 kg Zwetschgen, ½ kg Zucker, nach Belieben etwas Weinessig

Zwetschgen aussteinen, durch die Maschine treiben, mit dem Zucker mischen, unter öfterem Umrühren einige Stunden an der Herdseite kochen bis die Marmelade dick ist. In gut vorgewärmte Steintöpfe füllen, nach dem Erkalten zubinden. (Wenn man obenauf Zimtpulver stäubt, hält sich die Marmelade besser).

Hagenbuttenmark

½ kg Mark, ½ kg Zucker

Hagebutten halbieren, sorgfältig entkernen und auf ein Tuch streuen, dann mit zweitem Tuch abreiben (nicht waschen, weil sie sonst leicht schimmeln); 3—4 Tage in einer Porzellanschüssel in den Keller stellen; sind sie weich, durch ein sehr feines Haarsieb streichen, wiegen, mit dem Zucker mischen, auf schwachem Feuer unter Rühren bis ans Kochen kommen lassen, fast kaltrühren, in Töpfe füllen, mit Rumpapier bedecken, zubinden.

Quittenpaste

Weichgekochte Quitten durch ein Haarsieb streichen, zu einem dicken Mus einkochen, zu je 1 kg Mus 1 kg Zucker mischen und noch mehr eindicken (jedoch nicht zu dick), auf ein mit Wachs bestrichenes Blech streichen, ungefähr 1 cm dick, in mäßiger Wärme trocknen, beliebige Formen ausstechen, in Hagelzucker wenden.

Aprikosenmarmelade

Aprikosen waschen, entsteinen, mit ganz wenig Wasser weichdämpfen, auf 1 l Mark ½ kg Kristallzucker. Beide miteinander kochen, bis es die nötige Dicke hat. Mit Rumpapier bedeckt aufbewahren.

Kirschenmarmelade

1½ kg entsteinte Kirschen, 250 g Zucker, etwas ganzen Zimt

Die Zutaten auf der Herdseite musig kochen, noch warm in Gläser füllen, nach dem Erkalten zubinden.

Brombeermarmelade

1 kg Frucht, ¾ kg Zucker

Die Beeren lesen, waschen und mit dem Zucker dicklich kochen, unter Umständen den Saft noch mehr eindicken, in Gläser füllen, erkaltet zubinden.

Äpfel- oder Quittengelee

4 kg unreife Äpfel oder Quitten, 1½ kg Zucker, 4 l Wasser, nach Geschmack ⅛ l Weißwein, Zitrone oder Vanille

Das Obst nicht schälen und das Kernhaus nicht entfernen, putzen, in Schnitze schneiden, mit Wasser gut bedecken und weichkochen, durch ein Geleetuch laufen lassen, nicht rühren oder pressen. Auf je ½ l Saft 250—375 g Zucker auswiegen, beide miteinander kochen, abschäumen; bildet sich nicht mehr viel Schaum, die Gewürze dazugeben. Sieht die Masse rötlich aus und geliert sie, so wird sie in Geleegläser gefüllt.

Weingelee

1 kg Saft, ¾ kg besten Einmachzucker

Nicht reif gewordene Weintrauben mit wenig Wasser weichkochen, auspressen, den Saft filtrieren, auf 1 l 600 g Zukker rechnen, mischen, bis zur Geleeprobe kochen.

Johannisbeergelee

Die Beeren abzupfen, etwas zerdrükken, mit wenig Wasser einmal aufkochen, den Saft durch ein Tuch laufen lassen, auf 1 kg Saft 1 kg Zucker geben, diesen langsam unter Rühren einlaufen lassen, einmal aufkochen lassen. Die Geleeprobe machen (ein Tropfen Saft muß auf einer Untertasse sehr bald gestehen), das Feuer ausmachen, das Gelee einen Augenblick stehen lassen und in die erwärmten Gläser füllen.

Johannisbeergelee andere Art

Auf 1 kg Beeren 1 kg Zucker nehmen, mit wenig Wasser mischen, unter Schütteln 15 Minuten kochen, den ablaufenden Saft gleich in heiße Geleegläser laufen lassen. Den Rückstand als Marmelade verwenden.

Rohes Johannisbeergelee

Auf je 1 kg Saft nimmt man 1—1¼ kg Einmachzucker. Die Beeren waschen, abstreifen, auf dem Feuer erwärmen bis sie platzen, wegnehmen, auf ein Tuch schütten, den Saft ablaufen lassen, die Beeren auspressen. Mindestens 2 Stunden mittels Holzlöffel in einem Porzellangefäß nach einer Seite rühren; in reine Gläser füllen. Wenn das Gelee zu erstarren beginnt mit Zellophan zubinden. — Dieses Gelee ist nicht so lange haltbar wie gekochtes, aber gesünder und aromatischer.

Sterilisieren von Kirschsaft

2½ kg entsteinte Kirschen, ½ l Wasser, ½ kg Zucker

Kirschen aussteinen, in Zuckerwasser weichkochen, abgießen, den Saft in Flaschen füllen und 25 Minuten bei 75 Grad sterilisieren. Die Kirschen kann man zu einem Kirschkuchen verwenden.

Erdbeersaft

2 kg Garten-Erdbeeren, 1 l Wasser, 40 g Zitronensäure oder Weinsteinsäure, 1 kg Zucker

Wasser und Weinsteinsäure aufkochen, kalt über die Erdbeeren gießen, über Nacht stehen lassen, ablaufen lassen, in dem Saft den vorgeschriebenen Zucker unter Rühren auflösen, in Flaschen füllen, zukorken, im Keller aufbewahren. Gutes Verhältnis: je 1 kg Saft — ¾ kg Zucker.

Sterilisierter Most

Soll Most nicht vergären, so füllt man ihn in Weinflaschen, stellt diese auf ein Tuch in einem Waschkessel, umwickelt die Flaschen mit Tüchern oder Holzwolle, füllt den Kessel mit Wasser, sodaß die Flaschen halb damit bedeckt sind, stellt in eine Flasche ein Thermometer, sterilisiert 20 Minuten bei 75 Grad, nimmt jede Flasche einzeln heraus und korkt sie noch heiß zu; man kann die Flaschen nachher versiegeln.

Ganze Tomaten

Schöne feste, reife Tomaten waschen, in die Gläser füllen, nachdem sie mehrmals durchstochen sind, mit Salzwasser (je 1 l Wasser, 10 g Salz) übergießen, ¾ Stunden bei 75 Grad erhitzen.

Tomatenmark

Nicht so schöne reife Tomaten sauber putzen, weichkochen, durchstreichen, das Mark dick einkochen, heiß in vorgewärmte Flaschen füllen, sofort zukorken und versiegeln.

Karotten und Erbsen dünsten

Ganz frische Erbsen ausbrockeln, in Salzwasser einmal aufkochen, ablaufen lassen, die Karotten in Salzwasser einmal aufkochen, schälen, mit den Brockelerbsen mischen, in Gläser füllen, Salzwasser übergießen (1 l Wasser und 10 g Salz) und eine Stunde bei 100 Grad sterilisieren. Am nächsten Tag zum zweitenmal sterilisieren (½ Stunde bei 100 Grad).

Bohnen

Fleischige, frische Bohnen putzen, hobeln, schnitzeln, 5—10 Minuten vorkochen, abschrecken, schön in Gläser füllen, mit Salzwasser begießen, eine Stunde bei 100 Grad einkochen. Nach einem Tag zum zweitenmal bei 100 Grad eine Viertelstunde einkochen.

Salzbohnen in Flaschen

5 kg Bohnen, 250 g Salz

Die vorbereiteten Bohnen mit dem Salz mischen, pressen und über Nacht stehen lassen, in Flaschen füllen, so fest wie möglich einpressen, noch so viel frisches Salzwasser darübergießen, daß die Bohnen bedeckt sind, zukorken; im Keller aufbewahren.

Salzbohnen im Faß

5 kg Bohnen, ½ kg Salz

Die vorgerichteten Bohnen in das tadellos saubere Faß lagenweise mit dem Salz sehr gut einstampfen, bis sich Wasser bildet; ein sauberes Tuch und ein Holzbrettchen darauflegen, mit einem Stein beschweren. Alle 8—10 Tage nachsehen, und die Bohnen abwaschen, die Brühe muß 3—4 cm über den Bohnen stehen. — Bohnen vor Gebrauch über Nacht wässern.

Gedörrte Bohnen

Die vorgerichteten Bohnen kurz abkochen, abschrecken, ablaufen lassen, ausbreiten und trocknen oder auf der Dörre halten, bis sie zäh sind. Die Hitze darf 80 Grad nicht übersteigen.

Süßsaure Gurken

1 kg Gurkenschnitze, 375 g Zukker, ¼ l Weinessig, ¼ l Wasser, ganzen Zimt, einige Nelken

Schöne reife Gurken schälen, halbieren, mit einem silbernen Löffel aushöhlen, in gleichmäßige Schnitze schneiden, mit Salz einreiben, auf einem Brett über Nacht ausgebreitet stehen lassen; am andern Morgen die Gurken abtrocknen und im Essig mit den Gewürzen glasig kochen. In ein Glas füllen und zubinden. Man kann den Saft auch etwas eindicken.

Kleine Essiggurken

120 kleine Gurken, 1 Liter Weinessig, 2 Löffel weiße Pfefferkörner, Salz, Perlzwiebel, Estragon, Dill, 1 Säckchen Senfkörner (vom gelbblühenden deutschen Ackersenf)

Die Gurken sauber putzen, von Blüte und Stiel befreien, über Nacht in Salzwasser legen, am nächsten Tag den Weinessig mit Dill und Fenchel aufkochen und erkaltet über die mit den anderen Gewürzen eingeschichteten Gurken gießen; am dritten Tag den Essig abgießen, aufkochen, kalt über die Gurken gießen; am vierten Tag die Gurken einmal in Essig aufkochen lassen, alles in ein großes Glas füllen, mit dem Senfsäckchen belegen, zubinden. Man kann den Essig auch mit Salzwasser verdünnen, auf ½ l Essig ½ l Wasser und 25 g Salz.

Salzgurken

Halbgewachsene Gurken 12—18 Stunden in kaltes Wasser legen, am anderen Tag eine Salzlösung machen, auf 1 l Wasser 50 g Salz, man schichtet die Gurken lagenweise mit Weintrauben-, Sauerkirsch-, Johannisbeerblättern, Dill, Estragon, Pfefferkörnern und Perlzwiebeln ein, gießt das Salzwasser über, beschwert mit einem Stein und legt ein Senfsäckchen obenauf, läßt den Topf an nicht zu kühlem Ort stehen, bis die Milchsäuregärung vollendet ist. Schüttet alle Flüssigkeit weg, wäscht die Gurken, gießt frisches Salzwasser darüber. Die Gurken werden im Keller aufbewahrt und müssen von Zeit zu Zeit wie Sauerkraut abgewaschen werden.

Senf- oder Teufelsgurken

Die Gurken schälen, in der Mitte durchschneiden, mit einem silbernen Löffel aushöhlen, über Nacht eingesalzen stehen lassen, am nächsten Morgen abreiben und zum Abtrocknen auf ein Brett legen, dann lagenweise mit Senfkörnern, Perlzwiebeln, Nelken, Dill und Estragon einschichten, den erkalteten Weinessig darübergießen, diesen drei Tage hintereinander aufkochen und heiß über die Gurken gießen. Sind dann die Gurken abgekühlt, ein Senfsäckchen auflegen und zubinden.

Gemischte Essigfrüchte

1 kleinen Blumenkohl, 15 kleine Karotten, 2 kleine Selleriekknollen, 12 kleine Tomaten, 30 kleine Bohnen, 20 Radieschen, 30 kleine Essiggurken, 20 Champignons, Salz, Perlzwiebel, Pfefferkörner, Nelken, 1 l Weinessig
Man kann nach Belieben auch fingerlange Maiskolben, einige Scheibchen Meerrettich und Spargel mit verwenden, auch kleine feste Pilze (Pfifferlinge, Steinpilze, Champignons usw.)

Die Gemüse sorgfältig putzen, den Blumenkohl in Röschen teilen, die abgewellten Karotten schälen, hübsch schneiden, die Bohnen in schräge Vierecke schneiden, Sellerie und Karottenscheibchen mit Ausstecher ausstechen, dann jedes für sich in Salzwasser weichkochen, gut abtropfen lassen. Die Essiggurken über Nacht einsalzen, dann alles miteinander möglichst abwechslungsreich mit den Gewürzen einschichten, dann den aufgekochten, erkalteten Essig darübergießen, nach fünf Tagen den Essig abgießen, etwas Essig dazugießen, nochmals aufkochen, über die Gemüse gießen, die ganz von Essig bedeckt sein müssen.

Sauerkraut einmachen

3 große Krautköpfe, 50 g Salz, 2 Eßlöffel Zucker, evtl. einige Wacholderbeeren

Das Kraut fein hobeln und lagenweise mit Salz und Zucker in das tadellos gebrühte Krautfaß einfüllen, einstampfen, bis sich Brühe bildet. Ein Tuch und ein sauberes Brettchen darüber legen, mit einem Stein beschweren, alle 8—10 Tage das Kraut abwaschen. Die Brühe muß immer über das Kraut gehen. Es ist gut, wenn man öfters, etwa im Zeitraum von 4—6 Wochen, Kraut einmacht, es ist dann weniger sauer, als wenn man nur einmal im Herbst das ganze Kraut einmacht. — Unten in das Faß ganze reine Krautblätter legen, sodaß der Boden bedeckt ist.

Eier einlegen

120 Eier, 1 l Wasserglas, 9 l Wasser oder statt Wasserglas gelöschten sogenannten Sumpfkalk

Die Eier im März oder April einlegen. Zuerst die Eier durchleuchten und nur tadellos frische Eier verwenden, diese mit der Spitze nach unten in einen sauberen Eimer einstellen, die schmutzigen vorher etwas abreiben, durch aneinanderklopfen prüfen, ob alle ganz sind. Das Wasserglas mit dem Wasser gut verrühren, über die Eier schütten, im Keller aufbewahren. Wenn man statt Wasserglas Kalk verwendet, so muß man diesen mit Wasser so verdünnen, daß etwa 1 Handvoll Kalk in 1 großen Eimer Wasser gut verrührt wird. — Wenn ein schlechtes oder zersprungenes Ei miteingelegt wird, verderben bald alle Eier in dem Gefäß. Daher größte Sorgfalt!

Lage und Benennung der einzelnen Teile des Rindes

Maße und Gewichte

1 Eßlöffel Mehl	=	12—20 g
1 Eßlöffel Zucker	=	15—20 g
1 Eßlöffel Salz	=	15—20 g
1 Teelöffel Salz	=	5—10 g
1 Eßlöffel Stärkemehl	=	15—20 g
1 Teelöffel Stärkemehl	=	8—10 g
1 Eßlöffel Grieß	=	20—25 g
1 Eßlöffel Reis	=	20—25 g
1 Eßlöffel Haferflocken	=	12—15 g
1 Eßlöffel Graupen	=	20 g
1 Eßlöffel flüssiges Fett	=	10 g
1 Eßlöffel festes Fett	=	20—25 g
1 Ei wiegt etwa		50—60 g
1 kg	=	2 Pfd.
½ kg	=	500 g
¼ kg	=	250 g

Sachweiser des Kochbuchteils

Allerlei Kochbücher

Bei der großen Zahl der erschienenen Kochbücher kann nur eine verhältnismäßig kleine Auswahl in der nachstehenden Aufstellung gegeben werden. Jeder Buchhändler ist gerne bereit, die Hausfrau beim Kauf eines Kochbuches zu beraten.

Allgemeine Kochbücher

Bedall, Isolde:
Mit klugen Händen das Beste verwenden! Franckh'sche Verlagshandlung, Stuttgart.

Boulestin, M.:
Almanach der feinen Küche. Societätsdruckerei, Frankfurt a. M.

Buchmeier, Marie:
Großes praktisches Kochbuch für die bürgerliche und feine Küche. Verlag J. Habbel, Regensburg.

Faißt, Emma:
Neues praktisches Kochbuch für die bürgerliche Küche. Verlag J. Gutsch, Karlsruhe.

Hahn, Mary:
Praktisches Kochbuch für die bürgerliche Küche. Verlag Mary Hahn, Kochbuchverlag G.m.b.H., Berlin-Steglitz.

Hindhede, M.:
Moderne Ernährung. Verlag Vobach & Co., Leipzig.

Hopf, Waltraut:
Alles in einem Topf. Franckh'sche Verlagshandlung, Stuttgart.

Ihlefeld, Fr.:
Hauskochbuch. Sammlung erprobter Kochrezepte. Verlag F. Bahn, Schwerin.

Kiehnle, Hermine:
Kochbuch. Verlag W. Hädecke, Stuttgart.

Kopp, Kornelia:
Grundrezepte als Schlüssel zur Kochkunst. Verlag O. Beyer, Leipzig.

Nietlispach, F.:
200 Mittagessen. Deutsches Verlagshaus Bong & Co., Berlin.

Reinhardt, Else:
So ist Kochen leicht. Franckh'sche Verlagshandlung, Stuttgart.

Richter, M.:
Großes Buch der Küche. Verlag H. Killinger, Nordhausen.

Schäfer-Schad:
Gut kochen und haushalten. Franckh'sche Verlagshandlung, Stuttgart.

Wundt, E., Rothmund und Künzler:

Kochbuch für Koch- und Haushaltungsschulen mit Nahrungsmittellehre. Verlag B. Dobler, Karlsruhe.

Kochbücher verschiedener Gegenden

Brirup-Lindemann, Frau A.:

Westfalenkost und norddeutsche Küche. Verlag J. Schnell, Warendorf.

Caspari Helene u. Kleemann E.:

Das Landkochbuch. Verlag Paul Parey, Berlin.

Hainlen, Luise:

Schwäbisches Kochbuch. Verlag J. F. Steinkopf, Stuttgart.

Heimatgerichte, herausgegeben von Isolde Bedall:

10 Einzelbändchen:

1. Ostpreußen / Westpreußen / Posen / Schlesien,
2. Ostfriesland / Oldenburg / Schleswig-Holstein / Mecklenburg / Pommern / Gerichte von der Waterkant,
3. Thüringen / Sachsen,
4. Brandenburg / Altmarkt / Spreewald,
5. Westfalen / Rheinland / Saar,
6. Bayern,
7. Baden / Württemberg / Hessen-Pfalz / Elsaß,

8./9. Österreich,

10. Schweiz.

Franckh'sche Verlagshandlung, Stuttgart.

Hinkel-Rudrauf, M.:

Elsäßisches Kochbuch. Selbstverlag, Illkirch-Graffenstaden.

Kochbuch, Uckermärkisches:

Über 1000 Rezepte aus der Uckermark. Verlag C. Vincent, Prenzlau.

Löffler, Fr. Luise:

Neues Stuttgarter Kochbuch. Verlag J. F. Steinkopf, Stuttgart.

Orth, Ella und Claussen, Margarete:

Praktisches Kochbuch für die Schleswig-Holsteinische Küche. Hieronymus Buchhandlung, Neumünster.

Ritzerow, Frieda:

Mecklenburg. Kochbuch. Hinstorff'sche Verlagsbuchhandlung, Wismar.

Schandri, Marie:

Berühmtes Regensburger Kochbuch. Verlag A. Coppenrath, Regensburg.

Spezial-Kochbücher

Nietlispach, F.:

Fische, Wild und Geflügel. Deutsches Verlagshaus Bong & Co., Berlin.

Nietlispach, F.:

350 Gerichte mit Eiern, Mehl, Milch und Käse. Deutsches Verlagshaus Bong & Co., Berlin.

Nietlispach, F.:

Kalte Küche, der Stolz der Hausfrau. Deutsches Verlagshaus Bong & Co., Berlin.

Schließmann, Karl:

Einkochen leicht gemacht. Franckh'sche Verlagshandlung, Stuttgart.

Diätküche

Diät im Hause, Hygienisches Kochbuch. Herausgegeben von Lahmanns Sanatorium Weißer Hirsch. Verlag A. Köhler, Dresden.

Grisson, G.:

Erstes Kochbuch für die mühelose Durchführung einer Entfettungskur. Verlag der Ärztlichen Rundschau, München.

Herrmannsdorfer, M. u. A.:

Prakt. Anleitung zur kochsalzfreien Ernährung Tuberkuloser. Verlag J. A. Barth, Leipzig.

Hierthes, E.:

Diätkochbuch für Überernährungskuren. Diätkochbuch für Entfettungskuren. Verlag der Ärztl. Rundschau, München.

Klewitz, Prof. Dr. und Dr. Wigand:

Praktische Diätküche. Verlag J. Enke, Stuttgart.

Oberdörffer, Margarethe:

Diätlehre und Kochbuch. Rheinburg Verlag, Gailingen.

Roemheld, Hofrat Dr. L.:

Praktische Diätetik mit über 500 Kochrezepten für diät. Behandlung. Verlag Georg Thieme, Leipzig.

Thienemanns Diätkochbücher:

Albrecht, H., Diät in der Schwangerschaft. Becher, E., Diät bei Herzkrankheiten, Becher, E., Diät bei Nierenkrankheiten. Brauchle, A., Diät mit roher und vegetarischer Kost. Brogsitter, A., Diät für Gichtkranke. Grote, L., Diät bei Zuckerkrankheit. Scharpff, W., Diät bei Leberkrankheiten. Voit, K., Schonkost, Diät für Fieberkranke und Genesende. Voit, K., Diät bei Fettsucht. Zwehl, Th. v., Diät bei Rheumatismus, Migräne u. a. Krankheiten. Zwehl, Th. v., Diät bei Magenerkrankungen.

K. Thienemanns Verlag, Stuttgart.

Wegele, K.:

Die diät. Küche für Magen- und Darmkranke. Verlag. G. Fischer, Jena.

Weiß, R. Fr.:

Leberkochbuch. Kochrezepte für Leberdiät bei Blutkrankheiten. Verlag der Ärztlichen Rundschau, München.

Wendelmuth, Dr. G.:

Ernährungsformen. Franckh'sche Verlagshandlung, Stuttgart.

Die fleischlose Küche

Brupbacher-Bircher, B.:

Wendepunkt-Kochbuch. 580 fleischlose Rezepte, Wendepunkt-Verlag, Basel.

Ebert-Stockinger, Kl.:
Küche der Zukunft auf fleischloser Grundlage. Verlag E. Pahl, Dresden.

Fleischhack, M.:
Fleischlos ist nicht teuer. 350 Rezepte. Dyckscke Buchhandlung, Leipzig.

Nietlispach, F.:
Gemüse und Früchtespeisen. Deutsches Verlagshaus Bong & Co., Berlin.

Rausch:
Vegetarisch für alle. Verlag der Ärztl. Rundschau, München.

Backwerk

Horn, Erna:
Das Schokoladenbuch. Franckh'sche Verlagshandlung, Stuttgart.

Kiehnle, Hermine:
Kleinbackwerk, Kaffee- und Teegebäck. Verlag W. Hädecke, Stuttgart.

Nietlispach, F.:
Kuchen, Torten, Kleingebäck und Süßspeisen. Deutsches Verlagshaus Bong & Co., Berlin.

